زیر نظر
دکتر محمد ولی سهامی
فوق تخصص روان پزشکی اطفال و عضو هیئت علمی، دانشگاه تهران

چگونه با کودکم رفتار کنم

دکتر گاربر

ترجمهٔ

شاهین خزعلی • هومن حسینی نیک • احمد شریف تبریزی

بیش از ۱۲۰۰ راه کار عملی و مؤثر برای حل مشکلات کودکان از تولد تا ۱۲ سالگی

بدخوابی • شب ادراری • دروغ گویی • تنبلی

درس نخواندن • ناخن جویدن • لکنت زبان و..



چگونه

با کودکم

رفتار کنم؟

انتشارات مروارید

Garber, Stephen W.

گاربر، استیفن، ۱۹۴۶

چگونه با کودکم رفتار کنم؟ /استفن گاربر، ماریان دانیلز گاربر، روبین فریدمن اسپیزمن؛ مترجمان دکتر شاهین خزعلی ۱۳۵۲، دکتر هومن حسینی نیک ۱۳۵۳، دکتر احمد شریف تبریزی ۱۳۵۳ ـ تهران: مروارید، ۱۳۷۸.

ISBN 978-964-6026-63-6

فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا (فهرستنویسی پیش از انتشار).

عنوان اصلی: Good behavior: over 1,200 sensible solutions to your child's problems from birth to age twelve.

۱. کودکان ـ سرپرستی. ۲. کودکان ـ انضباط. ۳. کودکان ـ روانشناسی.

الف: گاربر، ماریان دانیلز، ۱۹۴۸ — Garber, Marianne Daniels

ب: اسپیزمن، روبین فریدمن — Spizman, Robyn Freedman

HQ ۷۶۹/گ۱۴ب/۲ — ۶۴۹/۱

۱۳۷۷

کتابخانه ملی ایران — ۱۵۲۳۹-۷۷م

چاپ اول و دوم ۱۳۷۸، چاپ سوم و چهارم و پنجم ۱۳۷۹، چاپ ششم و هفتم ۱۳۸۰، چاپ هشتم و نهم ۱۳۸۱، چاپ دهم، یازدهم و دوازدهم ۱۳۸۲، چاپ سیزدهم و چهاردهم ۱۳۸۳، چاپ پانزدهم، شانزدهم، هفدهم، هیجدهم ۱۳۸۴، چاپ نوزدهم ۱۳۸۵، چاپ بیستم ۱۳۸۵، چاپ بیستم و یکم ۱۳۸۵، چاپ بیستم و دوم ۱۳۸۶، چاپ بیستم و سوم ۱۳۸۶

انتشارات مروارید

تهران، خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، پلاک ۱۳۱۲

تلفن ۶۶۴۰۰۸۶۶ - ۶۶۴۱۴۰۴۶ - ۶۶۴۸۴۰۲۷ ـ ۶۶۴۶۷۸۴۸ / ص. پ. ۱۶۵۴-۱۳۱۴۵

morvarid_pub@yahoo.com

www.iketab.com

چگونه با کودکم رفتار کنم

دکتر استفن گاربر

ترجمهٔ دکتر شاهین خزعلی، دکتر هومن حسینی نیک، دکتر احمد شریف تبریزی

چاپ بیست و چهارم ۱۳۸۶

طرح روی جلد: فرشید مثقالی

چاپ گلشن

تیراژ ۵۰۰۰

شابک ۶-۶۳-۶۰۲۶-۹۶۴-۹۷۸ ISBN 978-964-6026-63-6

۵۹۰۰ تومان

تقدیم به:

پدر و مادرم که هرچه دارم از آنها دارم.

دکتر شاهین خزعلی

پدر و مادر عزیزم به پاس فداکاری‌هایشان.

دکتر هومن حسینی نیک

فرشتهٔ زندگی‌ام، مادرم، که کاش چراغ زندگی‌اش خاموش نمی‌شد.

دکتر احمد شریف تبریزی

فهرست مطالب

پیشگفتار

تجربه‌های بالینی و آموخته‌های سالیان دراز، این باور را در من برانگیخته است که کودک بدون مسأله وجود ندارد. بنابراین یک خانواده خوب باید بتواند به نحوی شایسته مسائل فرزندان خود را حل کند. این کتاب در این باره نوشته شده است؛ یعنی به ما کمک می‌کند که چگونه مسائل فرزندان خود را حل کنیم. از قطر کتاب نترسید! بسیار ساده و روان نوشته شده و خواندنش طولی نمی‌کشد. در واقع آنچه شما به آن نیاز دارید این است که دو فصل اول را با دقت مطالعه کنید؛ بقیه مطالب، مجموعه اطلاعاتی است برای حل و رفع مسائل و مشکلات کودکان از زمان تولد تا ۱۲ سالگی. امروزه نوع تربیت و مدت زمانی که پدران و مادران صرف رسیدگی به مسائل و مشکلات کودکان خود می‌کنند، آشکارا نسبت به ۴۰ سال قبل فرق کرده است. این روزها کمتر با بچه‌هایی برخورد می‌کنیم که به امان خدا رها شده‌اند و از نظر تربیتی مورد بی‌توجهی قرار گرفته‌اند. برعکس، امروزه قاعده این است که اولیاء در امر تعلیم و تربیت کودکانشان بسیار توجه دارند و همان‌طور که در این کتاب ملاحظه می‌کنید، مسائل کودکان، قابل‌فهم و نیز قابل درمان است. متأسفانه در تمام دنیا و از جمله در کشور ما، مراجعه به روان‌پزشک بویژه در مورد کودکان، باعث نگرانی اولیاء می‌شود. این نگرانی که دیگران دربارهٔ ما چه خواهند گفت، مبادا این تصور پیش بیاید که بچه ما دیوانه است که به روان‌پزشک مراجعه می‌کند، و خلاصه وحشت از این گونه برچسب‌های روانی، در همه جا وجود دارد؛ امّا شما با خواندن این کتاب درمی‌یابید که بیشتر گرفتاری‌های کودکان، بدون مصرف دارو قابل حل و رفع است. نکته مهم دیگر این که همه پدر و مادرها باید این نکته را باور کنند که می‌توانند رفتار کودکان و نوع نگرش آنها را عوض کنند و در نهایت به شخصیت آن‌ها شکل سنجیده‌ای بدهند. انتقال ارزش‌های یک نسل به نسل دیگر، یک وظیفه اجتماعی و فرهنگی است و هیچ چیز ناسالم‌تر از این نیست که کودک بدون این ارزشها بار بیاید. نکته مهم دیگر نحوهٔ انتقال این ارزش‌هاست؛ زیرا چنانچه با خشونت و بی‌تفاوتی ارائه شود، کودک آن را پس می‌زند. من متأسفانه هر روز با چهره غم‌زدهٔ پدر و مادرانی روبرو می‌شوم که کودکان آنها گفتار و ارزشهای آن‌ها را رد کرده‌اند و مسائلی از این دست که بچه ما درس نمی‌خواند؛ بی ادب و

خشن است و برای حرف بزرگترها احترامی قایل نیست و نظائر آن، می‌شنویم. این گسستگی پیوند میان نسلها که باعث دوگانگی و اختلاف بین پدر و پسر، و مادر و دختر می‌شود، قابل پیشگیری است و این کتاب، راه‌حل‌های بسیار مفیدی را در این زمینه پیشنهاد می‌کند.

در پایان، از حاصل تلاش‌های ارزندهٔ آقایان هومن حسینی‌نیک، شاهین خزعلی و احمد شریف تبریزی، دانشجویان سال ششم پزشکی دانشکده علوم پزشکی تهران در ترجمهٔ این کتاب تشکر می‌کنم و مطالعه این کتاب مفید و ارزنده را علاوه بر پدران ومادران به دانشجویان پزشکی و پرستاری، پزشکان، مددکاران اجتماعی و همه کسانی که به نحوی با اطفال سروکار دارند، توصیه می‌کنم.

دکتر محمدولی سهامی
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران
روان‌پزشک
فوق تخصص روان پزشکی اطفال و خانواده

سخن مترجمان

وقتی تصمیم می‌گیرید صاحب فرزندی شوید، یعنی مسئولیت بلند مدت و سنگین تربیت او را پذیرفته‌اید. در تربیت کودک مانند هر کار دیگری با مشکلاتی روبرو خواهید شد اما با گذشت زمان و کسب تجربه، اعتماد به نفس شما افزایش می‌یابد، به طوری که در تربیت فرزندان بعدی از تجربیات قبلی خود استفاده کرده و از عملکردتان راضی‌تر خواهید بود. اما باز هم ممکن است گاهی احساس یک تازه کار را داشته باشید و در حل مشکلات سر در گم شوید و از طرفی مواقعی نیز پیش می‌آید که به خیال خود مشکلی را حل کرده‌اید اما واقعیت امر این است که عملکرد مناسبی نداشته‌اید.

برای بسیاری از شما پذیرفتن این که گاهی رفتار مناسبی با کودکانتان ندارید، سخت است، اما بیایید برای یک لحظه هم که شده به برخی از مهارت‌ها و روش‌های تربیتی که در قبال آنها به کار می‌گیرید، شک کنید. بزرگ کردن یک یا دو کودک دلیلی بر بی‌نیازی از تجربیات دیگران نیست. و یک تربیت موفق مستلزم استفاده از اکثر امکانات از جمله تجربیات دیگران و مطالعه کتاب‌های مختلف و مشاوره با متخصصان امر است.

کتابی که پیش رو دارید یکی از مراجع راه گشا در این زمینه است. نویسندگان این کتاب گروهی متشکل از یک روان‌شناس بالینی کودک، یک مشاور تحصیلی و یک معلم کارآزموده هستند. این افراد به مدت چندین سال با تعداد بسیاری از والدین و کودکان مشاوره کرده‌اند، سپس با استفاده از تجارب خود و عقاید دیگر متخصصان و حتا والدینی که روش‌های تربیتی موفقی را آزموده‌اند، این کتاب را تألیف کرده‌اند.

با توجه به این که همه افراد یک جور نیستند و موقعیت‌ها نیز منحصر به فرد است، پس **یک راه حل قطعی و مستقل وجود نخواهد داشت.** راه‌حلی که امروزه در مورد فرزندتان موثر است ممکن است فردا تأثیرش را از دست بدهد یا روشی که برای یکی از کودکانتان جواب می‌دهد شاید برای دیگری بی‌فایده باشد. بنابراین نویسندگان کتاب راه‌حل‌های متفاوتی را به شما

ارائه داده‌اند.

این کتاب برای این منظور نوشته نشده است که شما از اول تا آخر آن را به یکباره بخوانید، بلکه مرجعی سریع برای دستیابی به راه‌حل‌هایی عملی است و در موقع لزوم نیز مراجعه به متخصص را به شما گوشزد خواهد کرد. فصل ۱ و ۲ کتاب روش‌های تربیتی پایه را شرح داده است. پس یادتان باشد که مطالعه کتاب را از این دو فصل آغاز کنید. سپس نگاهی به فهرست رفتارهای غیرعادی در اول کتاب بیندازید. اگر در هر یک از زمینه‌ها کنجکاو شدید یا به درستی روش‌های خود «شک» کردید، به فصل مربوط مراجعه کنید. برای سهولت دستیابی به موضوعات مختلف، عناوین اصلی در هر فصل با شماره‌های دوتایی که با یک ■ از هم جدا شده‌اند مشخص شده‌اند که عدد سمت چپ نشان دهنده شماره فصل و عدد سمت راست نشان دهنده شماره موضوع است.

وقتی مشکلی پیش می‌آید، از میان راه‌حل‌های مندرج در فصل مربوط به آن یکی را برگزینید، سپس به تغییرات احتمالی دقت کنید. اگر پیشرفتی مشاهده شد، کودک خود را تحسین کنید. در غیر این صورت روش‌های دیگر را بیازمایید.

به نظر نویسندگان اگر در کارتان خوش ذوق و دقیق باشید، پس از مدتی استفاده از راه‌حل‌های کتاب، می‌توانید روش‌هایی ابتکاری خلق کنید، که حتا از روش‌های کتاب نیز مؤثرتر باشند.

کتابی که در دست دارید این توانایی را به شما می‌دهد که کمتر احساساتی عمل کرده و به جای آن که در موقعیت‌های گوناگون صرفاً «واکنش‌گر!» باشید، سنجیده‌تر رفتار کنید. یک پدر یا مادر خوب و نمونه، انضباط، عشق و علاقه را در هم می‌آمیزد. پس شما هم سعی کنید از بهترین‌ها باشید. و این میسر نمی‌گردد مگر این که اراده‌ای قوی و عزمی راسخ داشته باشید.

در پایان از استاد عزیزمان آقای دکتر سهامی که با وجود مشغلهٔ فراوان کتاب را مطالعه کرده و فصل هفدهم آن را نیز به قلم خود نوشته‌اند، کمال تشکر را داریم. همچنین لازم است از آقای منوچهر حسن‌زاده مدیر انتشارات مروارید، که نسخهٔ انگلیسی کتاب را در اختیارمان قرار دادند، قدردانی کنیم.

مترجمان

۱۳۷۷

۱

مراحل تغییر دادن رفتار کودکان

کودکان و والدینی که از هر نظر کامل باشند، وجود ندارند و ما تا به حال والدینی را که دست کم گاهی نسبت به توانایی‌ها و آگاهی‌های خودشان به عنوان مادر یا پدر شک نداشته باشند، ملاقات نکرده‌ایم. کودکان، همیشه آن طور که والدین می‌خواهند، رفتار نمی‌کنند و وقتی والدین احساس می‌کنند که نمی‌توانند عادات و رفتار فرزندان خود را تغییر دهند، درمانده و آشفته می‌شوند و اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند.

اگرچه والدین امروزی، از نظر تحصیلات و اطلاعات، در تاریخ نمونه‌اند، ولی هنوز پرسش‌های بسیاری وجود دارد. وقتی کارولین در مورد این‌که برای رفتن به مدرسه چه بپوشد، پانزده بار نظرش را تغییر می‌دهد و مثل همیشه از سرویس مدرسه جا می‌ماند، شما به عنوان پدر یا مادرش چه باید بکنید؟ وقتی کِنت در سوپرمارکت رفتار ناشایستی دارد، چه واکنشی نشان می‌دهید؟ وقتی بچه غذا نمی‌خورد؟ وقتی سام دائماً خواهر کوچکش را کتک می‌زند؟ وقتی هلن شب از خواب بیدار می‌شود و تا صبح با تلفن حرف می‌زند؟ یا وقتی دیوید ناخن‌هایش را تا ته می‌جود؟

والدینی که با ما مشورت کرده‌اند، راه‌حل‌های ارزنده‌ای دریافت داشته‌اند. اما پیش از آنکه شما هم آنها را به کار ببندید، راهنمایی‌ها و روش‌های تشریح شده در فصل ۲ را مطالعه کنید.

مطالبی که از نظر شما می‌گذرد، باعث می‌شود درک شما از مسائل بهتر و کاربرد روش‌ها ساده‌تر شود. به خاطر داشته باشید که نباید در کوتاه مدت انتظار پیشرفت زیادی داشته‌باشید. اهداف خود را متناسب‌باسن، شخصیت، توانایی‌ها، جنس ومیزان‌رشد عقلی فرزندان‌تان‌تعیین‌کنید. همهٔ کودکان‌در یک‌سن‌مشخص وارد مرحله‌ای مشابه نمی‌شوند و هم‌چنین، میزان آموزش‌پذیری آنها نیز به یک میزان نیست. از آنجا که

شما بهتر از هر کس دیگری کودک خود را می‌شناسید، باید به قضاوت و غریزهٔ خود اعتماد کنید.

مشکل را تشریح کنید

پیش از هر اقدامی باید رفتارهایی را که می‌خواهید تغییر دهید، دقیقاً مشخص کنید. این‌که به یک کودک برچسب شیطان، وحشی، لجباز یا حرف‌نشنو بزنیم، کمکی به حل مسأله نخواهد کرد؛ زیرا این برچسب‌ها کلّی و مبهم‌اند و شما نمی‌توانید چیزی بدین مبهمی را عوض کنید. بعلاوه، شما که نمی‌خواهید همهٔ رفتارها و ذهنیات کودک را عوض کنید. پس به‌طور اختصاصی عمل کنید، از احساسات مایه نگذارید، مشکل را تشریح کرده، آن را از سایر موارد جدا کنید.

دقیقاً به چه علت فرزند شما دست به رفتار ناپسند می‌زند؛ یا از انجام کاری طفره می‌رود؟ از سوی دیگر، چیزی که شما از او می‌خواهید، دقیقاً چیست؟ کاری که کودکتان انجام می‌دهد و شما را عصبانی می‌کند، به دقت زیرنظر بگیرید. اگر فکر می‌کنید که لوسی هرگز کاری را که شروع می‌کند به پایان نمی‌رساند، تجزیه و تحلیل کنید که او چه رفتاری می‌کند که شما به ناچار این طور فکر می‌کنید. رفتار را به بخش‌های کوچک‌تری تقسیم کنید: لوسی تکالیفش را تمام نمی‌کند و هرگز لباس‌هایش را مرتب نمی‌کند. شما نمی‌توانید بگویید که او هیچ وقت کارهایش را درست انجام نمی‌دهد، ولی می‌توانید کوشش کنید مشکلی را که در مورد تکالیف و لباسهایش دارد حل و رفع کند.

یک تکه کاغذ بردارید و آن را از طول به دو بخش تقسیم کنید. در بالای یکی از بخش‌ها بنویسید به *ندرت* و در بالای بخش دیگر بنویسید *اغلب*. در ستون اول، رفتارها یا عادت‌های خاصی را که دوست دارید کودکتان کم‌تر آن‌ها را انجام دهد، بنویسید و در مقابل آن (در ستون دوم) رفتاری را بنویسید که دوست دارید فرزندتان آن‌ها را در بیشتر مواقع انجام دهد. برای مثال:

کم‌تر رخ دهد	بیشتر رخ دهد
حاضرجوابی	گفتار مؤدبانه
طفره رفتن از کار	عمل به درخواست‌ها بدون تأخیر
به هم ریختن اتاق	قرار دادن لباس‌ها در کمد

در هر زمان بر روی یک مشکل تمرکز کنید

وقتی مواردی از رفتار کودکتان را که می‌خواهید تغییر دهید، دقیقاً مشخص کردید، ممکن است وسوسه شوید همهٔ مواردی را که در جدول نوشته‌اید با هم تغییر دهید. اما در برابر این احساس مقاومت کنید و ابتدا یک مشکل را در نظر بگیرید، آن را حل کنید و سپس به مورد بعدی بپردازید.

ما بهٔ والدینی که با فهرست رفتارهای ناشایست کودکانشان پیش ما می‌آیند کمک می‌کنیم تا موارد را برحسب اهمیت بنویسند. سپس یکی از آنها را که لزوماً مهم‌ترین مشکل نیست، برای کار انتخاب می‌کنیم. وقتی شما می‌خواهید اولین مورد را برای شروع انتخاب کنید، ممکن است یک رفتار سخت یا رفتاری را که بیش از بقیه شما را آزار می‌دهد انتخاب کنید. این بد نیست. ولی گاهی بهتر است کار را با یک مشکل کم‌اهمیت‌تر که سریع‌تر حل می‌شود، آغاز کنید، تا در شروع احساس موفقیت کنید.

در هفته‌ها یا ماه‌های بعد، همان‌طور که به سمت پایین فهرستی که تهیه کرده‌اید پیش می‌روید، احتمالاً احساس می‌کنید که اولویت‌های شما در فهرست در حال تغییرند. مشکلات جدیدی ایجاد و موارد قبلی ناپدید شده‌اند یا به نظر کم‌اهمیت‌تر می‌آیند. هر تغییر، یک تأثیر کلی بر رفتار فرزندتان خواهد داشت و روند بهبود را تسریع خواهد کرد. هر تغییر به منزلهٔ گامی است که در مسیر تربیت فرزند خود برمی‌دارید. رفته رفته الگوهای قدیمی عوض خواهند شد و خواهید دید که شما و فرزندتان خیلی زود احساس بهتری نسبت به خود و یکدیگر پیدا خواهید کرد.

سخت نگیرید

معمولاً مشکلات یک کودک یک شبه حل نمی‌شود. تغییرات در کودکان و همچنین افراد بالغ به آرامی و مرحله به مرحله ایجاد می‌شوند. اگر کودکی که قبلاً به هیچ‌وجه پیانو تمرین نمی‌کرد، حالا روزی ده دقیقه تمرین می‌کند، راضی باشید و این رضایت را نشان دهید. زیرا این نشانهٔ یک پیشرفت واقعی است. فرزند شما به تدریج احساس خوبی نسبت به خودش پیدا خواهد کرد و تشویق خواهد شد که بیشتر تمرین کند. اگر پسرتان قبلاً برای رفتن به مدرسه دچار مشکل بوده دو سه روزی است که این مشکل برطرف شده است، انتظار نداشته باشید که قبل از خارج شدن از منزل رختخوابش را هم جمع کند. صبر کنید و حوصله به خرج دهید، آن هم به تدریج درست خواهد شد. برای هر دو شما این خیلی مفیدتر است که به جای مأیوس شدن از دست نیافتن به انتظارات بیش از حد، از پیشرفت‌های کوچک و تدریجی خوشحال باشید.

هماهنگ و ثابت‌قدم باشید

موفقیت قطعی شما در تغییر رفتارهای فرزندتان نیازمند هماهنگی و ثابت‌قدمی است: ***در مورد چیزی که می‌گویید جدی باشید، چیزی را بگویید که منظوری از آن دارید و مطمئن شوید که هر دو یک چیز را می‌گویید.*** شما و همسرتان باید در مورد مشکل و راه‌حل، پیش از دست زدن به هر کاری، اتفاق‌نظر داشته باشید. به علاوه، اگر بتوانید با پرستار بچه، معلم‌ها، سایراعضاء خانواده و هر فرد دیگری نیز که به طور منظم با کودک شما ارتباط دارد هماهنگی پیدا کنید، نتیجهٔ کار شما بسیار بهتر خواهد بود.

همیشه یک راه‌حل را به اندازهٔ کافی به کار ببرید تا فرصت دستیابی به نتیجهٔ دلخواه را داشته باشید. طبق تجربه‌های ما، والدین خیلی زود خسته می‌شوند و بچه‌ها این را می‌دانند. اگر والدین مقاوم و استوار نباشند، بچه‌ها به خواسته‌های آنها احترام نمی‌گذارند و خود را موظف به انجام آنها نمی‌دانند. چون مطمئن هستند که با کمی گریه و اندکی سماجت به هدفشان می‌رسند. وقتی شما تصمیم خود را در مورد این‌که چگونه با یک مشکل روبرو‌شوید گرفتید، تردید به خرج ندهید. برای مثال اگر تصمیم گرفته‌اید که از نادیده گرفتن سنجیده (بخش ۲ ـ ۲ را ببینید) استفاده کنید، وقتی فرزند شما در سوپرمارکت، برای شکلات گریه می‌کند، اگر پس از چند دقیقه نتوانید در برابر گریه، التماس یا نگاه‌های شماتت‌بار دوستتان که با شما به خرید آمده است بایستید و در نتیجه تسلیم شوید، نه تنها مشکل را حل نکرده‌اید بلکه در واقع آن را تقویت نیز کرده‌اید.

برای کمک‌کردن به خود در ثابت‌قدم بودن، تغییرات را اندازه بگیرید و ثبت کنید. در اغلب موارد، این تغییرات به آن اندازه که شما انتظار دارید آشکار نیستند، ولی به هر حال وجود دارند. اگر کودک شما بدخلقی می‌کند، تعداد و فواصل زمانی بدخلقی‌ها را بررسی و آنها را ثبت کنید. ما این طور فکر می‌کنیم که پس از چند روز پایداری در استفاده از یک روش، از کمتر شدن عصبانیت‌های فرزندتان متعجب خواهید شد. وقتی شما دریابید که در حال پیشرفت هستید، ادامه دادن راه برایتان آسان‌تر خواهد بود.

بررسی موارد ثبت شده از یک نظر دیگر هم اهمیت دارد و آن اینکه اگر راه حل انتخاب شده در مورد شما پاسخ نمی‌دهد، یکی دیگر از روش‌های پیشنهادی را به کار ببندید.

با دید مثبت نگاه کنید

سعی کنید رفتار عمومی فرزندتان را با دید مثبت نگاه کنید. بجز رفتارهایی که شما را آزرده و مأیوس می‌کنند، از همهٔ رفتارهای او ناراضی نیستید. پس در حالی که روی یک رفتار ناپسند او کار می‌کنید و در حال اصلاح آن هستید، به او اطمینان دهید که دوستش

دارید و به او احترام می‌گذارید. اگر جانی در رستوران شلوغ می‌کند و سپس ساکت می‌شود، به او بگویید که شما رفتار اخیرش را می‌پسندید. یک نظر مثبت بسیار بیشتر از خیل انتقادات مؤثر واقع می‌شود. هرگز تحسین را بخصوص در مورد کودکان، کم‌ارزش نپندارید. کودکان در هر مرحلهٔ سنی که باشند، تمایل شدیدی دارند که والدینشان آنها را بپسندند (اگرچه ما آنها را می‌پذیریم اما گاهی درک آن برای کودکان مشکل است).

بگذارید بچه‌ها بدانند منتظر چه باید باشند

پس از آنکه رفتاری را که می‌خواهید تغییر دهید، انتخاب کردید و همین‌طور راهبرد (استراتژی) یا راه‌حل‌هایی را که ما پیشنهاد کرده‌ایم برگزیدید، دنبال یک موقعیت مناسب باشید تا به کودک توضیح دهید چه اتفاقی قرار است بیفتد. با دیدی مثبت به قضیه بنگرید و آن را به‌سادگی تشریح کنید.

هدف‌هایتان را با کلمات ساده‌ای که کودک به راحتی آنها را می‌فهمد، توضیح دهید. اغلبِ والدین، با زبان بزرگسالان با کودکانشان صحبت می‌کنند؛ به آنها می‌گویند که باید *مسئولیت‌پذیرتر، قابل اعتمادتر* یا *خوش خلق‌تر* باشند. بچه‌ها معمولاً مفهوم این کلمات را نمی‌دانند. به کودک بگویید که دقیقاً چه می‌خواهید بکنید و چه انتظاری از او دارید: «جولی همین حالا ما می‌خوایم لباس‌های چرک تو رو جمع کنیم و توی سبد لباس چرک بذاریم.» در مورد آن‌چه از او می‌خواهید انجام بدهد یا ندهد صحبت کنید.

اهداف کلی خود را آشکار نکنید ولی با حالتی دوستانه و سرشار از محبت و عاری از هرگونه تهدید، اجازه دهید هدفی را که هر دو برای رسیدن به آن کار می‌کنید، بداند. بسته به راهبردهایی که انتخاب کرده‌اید و همین‌طور سن کودک، ممکن است اطلاعات بیشتری نیز برای گفتن به او داشته باشید (نظیر جایزه‌ها).

۲

روش‌های اصلی تربیت

تربیت در نظر بیشتر والدین چیزی جز تنبیه نیست؛ ولی واژهٔ تربیت، در واقع به معنای تعلیم دادن یا پرورش، شامل مجموعه‌ای از روش‌های مثبت و منفی است. وقتی کودکان خود را تربیت می‌کنید، به آن‌ها می‌آموزید که چطور رفتار کنند. پیش از آنکه انجام کاری را از آن‌ها بخواهید، به آن‌ها آموزش می‌دهید. شما برای آن‌ها قالب‌های رفتاری می‌سازید تا آن‌چه را که از آن‌ها انتظار دارید، ببینند. پیوسته به آن‌ها می‌گویید که انجام چه کاری درست است و در صورت لزوم به آن‌ها یادآور می‌شوید که کدام عملشان شایسته نیست.

تربیت مؤثر آن است که وقتی فرزند شما نیم نگاهی به شما می‌اندازد تا مطمئن شود عملی که انجام می‌دهد درست است یا نه، بگوییم: «درسته، خوبه». واکنش تربیتی در قبال کودکی که تازه راه افتاده و دارد به طرف پریز برق می‌رود، یک «نه» قاطع و محکم است. وقتی در حال تلفن زدن، فرزند خردسالتان می‌خواهد مکالمهٔ تلفنی شما را قطع کرده با شما صحبت کند، تربیت صحیح آن است که به او توجه نکنید. اما اگر خود طفل تصمیم گرفت منتظر تمام شدن تلفن شما بشود، بهتر آن است که به او توجه کنید و نگاهی از سر لطف بر او بیندازید. وقتی به کودک بزرگ‌تری که روی موضوعی خاص پافشاری می‌کند، می‌فهمانید که قصد لجبازی دارد، درست عمل کرده‌اید. گاهی هم برای آنکه به کودک بیاموزیم که رفتاری غلط و مخالف میل شما انجام می‌دهد، روش مفید آن است که اجازه دهیم پی‌آمدهای منفی آن را شخصاً تجربه کند. «بله»ها اغلب از «نه»ها مؤثرترند؛ زیرا یک پاسخ مثبت به کودک می‌فهماند که رفتارش موردپسند شماست.

تربیت کودک، وظیفه‌ای یک‌روزه نیست و انضباط، با یک بار آموزش دادن حاصل

نمی‌شود. پدر و مادر باید پایدار و جدی باشند تا روش‌های تربیتی‌شان مؤثر واقع شود.
چیزهای زیادی برای یاد دادن به فرزندتان وجود دارد که مستلزم وقت و حوصله است (مانند ارزش‌ها، اعتقادات و مهارت‌ها). به علاوه، کودک شما همیشه برای آموختن درس آماده نیست. بنابراین، پیشنهاد می‌کنیم که اول خودتان کسب آرامش را بیاموزید (بخش ۱۰■۲) را ببینید). در آن صورت، با خونسردی بیشتر و مؤثرتر با حوادث غیرمترقبّه و تلاش‌های ناموفّق برخورد می‌کنید. پس از آموختن روش‌های کسب آرامش، باید اهدافی را که در سر دارید و نیازهای کودکتان را ارزیابی کنید. اگر به این نصیحت عمل کنید، درمی‌یابید که باید منتظر چه عواقبی باشید. بعد باید عزمتان را جزم کنید و ثابت‌قدم باشید، با هدف سخن بگویید و گفته‌های خود را جدی بگیرید و آن‌ها را رها نکنید. در نهایت باید با دیدی مثبت به تربیت فرزندانتان اقدام کنید. در ذهن خود تصویری از آن‌چه می‌خواهید فرزندتان انجام دهد، بسازید و آن را به خاطر بسپارید تا چنان‌چه آن را انجام داد، به او بگویید که از کارش راضی هستید. وقتی کودک با انجام کارهایی که موافق میل شماست، رضایت شما را به دست آورد، به آن عادت می‌کند. حال اگر در شرایط خاصی بخواهید نارضایتی خود را از رفتارش نشان دهید، تأثیر آن به مراتب بیشتر از زمانی خواهد بود که به خاطر رفتارهای خوبش تشویق نشده است.

در این فصل، شگردهای تربیتی با دقت تشریح شده‌اند؛ این شگردها به طور مکرر در قالب راه‌حل‌هایی در سراسر کتاب مطرح شده‌اند. این روش‌ها و شگردها اساس این کتاب را تشکیل می‌دهند. شما باید پیش از استفاده از آن‌ها، همه را درک کنید. در این صورت، پدر یا مادری شایسته‌تر خواهید بود و کودک شما رفتار خوبی را که شما می‌پسندید، به کار خواهد بست.

۱ ■ ۲ چگونه تحسین کنیم

برای والدین آسان است که فقط به رفتارهای نادرست کودکان خود توجه کنند و اعمال درست آن‌ها را در نظر نگیرند. برای مثال مایک و لیزا بدون سروصدا در اتاق مشغول بازی کردن هستند و هیچ‌کس به خاطر آن‌که بسیار دوستانه اسباب‌بازی‌ها را تقسیم می‌کنند، آن‌ها را تحسین نمی‌کند. اما چند دقیقه بعد که بین بچه‌ها دعوا می‌شود، پدر عصبانی شده، سر آن‌ها داد می‌کشد.

والدین آنچنان در تعلیم و مراقبت از فرزندانشان غرق هستند که وقتی عمل خوبی از آن‌ها سرمی‌زند، آن را به سادگی بدیهی تلقی می‌کنند؛ اما وقتی اشکالی در رفتار آن‌ها رخ می‌دهد، همهٔ اشتباهات‌شان را به رخشان می‌کشند. در نتیجه کودکان در توری از انتقاد به دام می‌افتند.

انتقاد همراه با کمی ستایش، نتایج بهتری به بار می‌آورد. کودک شما می‌خواهد که به او توجه کنید و می‌خواهد این توجه را از هر طریقی که می‌تواند، به دست آورد. اگر دیدگاه شما منفی باشد، او از راه‌های منفی به هدف خود می‌رسد. اما اگر شما روی نکات مثبت تمرکز کنید، در مقابل، رفتارهای خوب بیشتری دریافت خواهید کرد؛ زیرا در این حالت کودک با رفتارهای مثبت خود، سعی در جلب توجه شما خواهد داشت.

اگر به تشویق و تحسین کودکتان عادت ندارید، ممکن است انجام آن برای اولین‌بار دشوار باشد. اما هر چه بیشتر آن را انجام دهید، برایتان طبیعی‌تر و آسان‌تر خواهد شد. شما به زودی درمی‌یابید که تعریف و تمجید تأثیر قدرتمندی دارد که فقط شماری از آن می‌تواند یک رفتار جدید را شکل دهد و با مقداری کمتر، تغییر ایجاد شده را حفظ کند.

بعضی پدر و مادرها از وابسته شدن کودکان خود به تحسین، نگرانند. در مورد کودکی که بسیار کم مورد توجه والدین قرار می‌گیرد و یا همیشه در کانون توجه آن‌ها بوده است، نوع نادرستی از ستایش می‌تواند به چنین مشکلی (وابستگی) بینجامد، ولی ما به تجربه دریافته‌ایم که بیشتر کودکان، مابین دو وضعیت ذکر شده قرار دارند و در نتیجه، همان تحسین مختصر می‌تواند معجزه کند.

اگر در هنگام تحسین کردن راهنمایی‌های زیر را به کار ببندید، به زودی خواهید دید که این کار به عنوان یک روش تربیتی و انضباطی بسیار مؤثر است.

رفتار کودک را تحسین کنید نه شخصیت او را

وقتی والدین به‌خاطر مشکلاتی که در مواجهه با رفتار کودک خود دارند، با ما مشورت می‌کنند، اغلب آن‌قدر درمانده‌اند که حتی نکتهٔ مثبتی هم برای گفتن ندارند. آن‌ها شخصیت کودک را با کلماتی نظیر: لجباز، تنبل و خودخواه توصیف می‌کنند. این یک حلقهٔ معیوب است و راه به جایی نمی‌برد. تغییر دادن شخصیت به مراتب از تغییر دادن رفتار مشکل‌تر است. وقتی برای تغییر دادن رفتار کودک تلاش می‌کنید، احتمال موفقیت شما بیشتر است.

به بچه نگویید، «چه دختر خوبی». زیرا این جمله بدین معناست که هدف، عبارت است از خوب بودن در تمام اوقات؛ مسلّم است که این انتظار غیر ممکن است. به جای آن می‌توانید «من از طرز حرف زدنت با مایکل خوشم آمد». گفتن عبارت «پسر خوب» یا «دختر خوب» نمی‌تواند احساس مشخصی را به کودک القاء کند؛ مگر آن‌که کودک بتواند آن را با رفتارهای خویش ارتباط دهد؛ زیرا تصور هر کس از خود، بر پایهٔ تصوری که از اعمالش دارد، استوار است.

مؤثرترین راه برای آموزش رفتار خوب، شکل دادن رفتار با تحسین است. این روش

تربیتی، باید به طور مداوم مورد استفاده قرار گیرد تا رضایت شما را از رفتارهای جدید فرزندتان نشان دهد.

از تحسین‌های ویژه استفاده کنید

هدف از تحسین کردن، افزایش رفتارهای شایسته است پس شما باید بر رفتارهای خاصی که مورد قبولتان هستند، تأکید کنید. هر چه تحسین شما اختصاصی‌تر باشد، کودک درست بودن کارش را بهتر درک می‌کند و احتمال اینکه آن عمل را تکرار کند نیز بیشتر می‌شود. برای نمونه یک روز صبح متوجه می‌شوید که فرزندتان رختخوابش را مرتب کرده است، در همان حال نیز مشغول شانه‌زدن موهایش است. اگر بسادگی بگویید «آفرین عزیزم» او نمی‌فهمد که منظور شما رختخوابش است یا موهایش. پس بگویید «از اینکه امروز صبح رختخوابت رو جمع کردی خیلی خوشم اومد ممنونم.»

وقتی والدین برای یافتن نکتهٔ مثبتی در رفتار کودکانشان دچار مشکل می‌شوند ما از آنان می‌خواهیم که از رفتارهای پسندیدهٔ کودکان خود یادداشتی تهیه کنند. ما والدینی را دیده‌ایم که فریاد می‌زدند: «هیچی برای نوشتن نبود!» اما بیشتر پدر و مادرها از مشاهدهٔ آن همه رفتارهای خوبی که نوشته بودند و از نقشی که این یادداشت‌ها در یادگیری روش تحسین داشت، شگفت‌زده می‌شدند.

وقتی شما از این روش استفاده می‌کنید، در پایان هر روز، یادداشت‌ها را به کودکتان هم نشان دهید. این کار، روش خوبی برای صحبت کردن در مورد وقایع هر روز است و با این کار هر دو شما احساس خوبی خواهید داشت.

هر پیشرفتی را تحسین کنید

مراقب باشید تا به رفتارهای خوب کودکتان توجه کرده، آن‌ها را تحسین کنید و بدین وسیله قدمی کوچک در جهت تربیت کودک بردارید. اگر به فرزند خردسالتان گفته‌اید که باید اسباب‌بازی‌هایش را پس از بازی کردن با آن‌ها مرتب کند ولی او قبلاً هیچ‌گاه این کار را انجام نداده است، پیشرفت‌های کوچک او را نیز ستایش کنید. برای نمونه، دفعهٔ اول به‌خاطر برداشتن یکی از اسباب‌بازی‌ها از کف اتاق و گذاشتن آن در کمد (در حالی که سه یا چهارتای دیگر را رها کرده است) از کودکتان تعریف کنید و به او آفرین بگویید: «چه کار خوبی کردی که کامیونت‌رو توی کمد اسباب‌بازی‌ها گذاشتی. بگذار کمکت کنم تا بقیه‌رو هم جمع کنی». دفعهٔ بعد به‌خاطر جمع کردن دو قطعه از اسباب‌هایش از او تعریف کنید و همین طور ادامه دهید تا رفتار کودک اصلاح شود.

تصور کنید که فرزند شما می‌خواهد همیشه مورد توجه باشد و تا وسط حرف شما

نپرد نمی‌گذارد که مکالمهٔ تلفنی خود را تمام کنید. بار اول کـه سـی ثـانیه مـنتظر شـد، صحبت کردن را متوقف کنید و به‌خاطر این کارش از او تشکر کنید و قبل از آن‌که دوباره شروع به صحبت کنید، جوابش را بدهید. در فرصت مناسب بعدی برای زمان طولانی تری صبر کنید و سپس جوابش را بدهید. در واقع با این کار انتظار را در او شکل دهید. شاید مجبور باشید که کارتان را با توقعات کمتری آغاز کنید تا به هدفتان برسید.

هنگامی که رفتار جدیدی تثبیت شده است، برای حفظ آن به تحسین کـمتری نـیاز داریم و لازم نیست کودک در مورد آن رفتار بخصوص به‌طور مداوم تـمجید شـود. در عوض، به طور اتفاقی این کار را انجام دهید؛ مثلاً هر پنج یا ده باری که کودک آن را انجام می‌دهد، از او تعریف کنید. این روش برای تقویت رفتار مزبور کـافی است و بـه‌زودی برای هر دوی شما طبیعی خواهد شد. توجه داشته باشید که در مورد هر رفتاری ستایش را هرگز به طور کامل متوقف نکنید.

به طور مناسب و مقتضی تحسین کنید

برای دریافت پاسخ‌های بهتر، نوع تحسین را با سن و اخلاق کودک مـتناسب کـنید. برای نمونه در آغوش گرفتن، بوسیدن و دیگر نشانه‌های عملی محبت همراه با کلمات مهرآمیز، برای کودکان خردسال مؤثرند. اما در مورد کودکان بزرگ‌تر بهتر آن است که از پیام‌های سرّی استفاده کنیم. زیرا این کودکان بیشتر دوست دارنـد بـه طـور خـصوصی تشویق شوند. برای نمونه، می‌توانید با یک چشمک یا اشارهٔ دست نشان دهید کـه بـه عمل خوبش توجه کرده‌اید. بعداً می‌توانـید در مـورد رفـتار پسـندیده‌اش، بـا یکـدیگر صحبت کنید.

بیشتر کودکان بزرگ‌تر یک لحن آمیخته با شوخی را بـه تـعریف و تـمجید مسـتقیم ترجیح می‌دهند. گفتن این جمله که «عجب مستخدم با سلیقه‌ای اینجا بوده است!» پاسخ بهتری را در یک کودک دوازده ساله برمی‌انگیزد تا این جمله که «واقـعاً رخـتخوابت را خیلی خوب مرتب کرده‌ای».

به نظر ما باید در مورد واکنش‌های فرزندتان نسبت به تحسین، قضاوت کنید تا ببینید به هدف زده‌اید یا خیر. اگر کودک تعریف‌های شما را نادیده می‌گیرد، ولی بعداً آن رفتار خوب را تکرار می‌کند، درمی‌یابید که ستایش مؤثر بوده است.

توجه: به خاطر داشته باشید که جملات تکراری خسته کننده مـی‌شوند. عـبارات مشابهی که پشت‌سرهم استفاده می‌شوند، تأثیر خود را از دست می‌دهند؛ خلاّق باشید. گاهی بهتر است یک یادداشت زیربالش یا در کیف فرزندتان بگذاریـد و در آن از یک رفتار ناپسندش به طور خاص شکایت کنید. یا اجازه دهید در حالی که با عصبانیت در

مورد اعمال نادرستش با یک دوست صحبت می‌کنید، به طور تصادفی حرف‌های شما را بشنود.

برای تقویت اثرات تحسین می‌توانید یک جایزه را نیز با آن همراه کنید. به کودک بگویید که از کدام کارش خوشحال شده‌اید و به او وعدهٔ یک هدیهٔ کوچک بدهید، ولی هدیه دادن را برای زمانهای خاص بگذارید تا همیشه منتظر آن نباشد.

بلافاصله تحسین کنید

تحسین کردن بخصوص در مورد کودکان خردسال وقتی مؤثرتر است که بدون معطلی صورت گیرد. نگذارید تا بین رفتار پسندیدهٔ او و پاسخ شما فاصلهٔ زیادی بیفتد، اگرچه کودکان بزرگ‌تر قادرند این فاصلهٔ زمانی را درک کنند.

معمولاً فاصلهٔ بین عمل کودک و واکنش ما می‌تواند با یک اشارهٔ کوچک به موضوع پُر شود. سپس در یادداشت روزانهٔ رفتارهای خوب نوشته شود. وقتی این یادداشت را به او نشان می‌دهید، چیزی هم به عنوان تحسین بگویید. مثلاً بگویید: «وقتی می‌بینم به خواهرت هم کاغذ نقاشی می‌دی، خیلی خوشحال می‌شم». البته لازم نیست که در یادداشتتان توضیحات کاملی بنویسید، بلکه رفته‌رفته عادت می‌کنید علامتی بگذارید که فقط برای خودتان معنی داشته‌باشد.

تحسین را با علاقهٔ بی‌قید و شرط بیامیزید

در مواردی که کودک فقط هنگام تحسین شدن مورد توجه والدینش قرار می‌گیرد، به تدریج نسبت به آن احساس نیاز می‌کند. برخی از والدین نگران آنند که مبادا کودکانشان فقط هنگامی که مورد توجه قرار می‌گیرند و تشویق می‌شوند، خوب رفتار کنند. برای رفع این مشکل، بهترین کار این است که پس از جا افتادن یک رفتار جدید رفته رفته از میزان تعریف و تمجید بکاهیم و آن را به طور موردی انجام دهیم. زیرا هر وقت کودک عملی شایسته انجام می‌دهد، والدینش برای تشویق کردن او حضور ندارند. مواقعی که به طور اختصاصی و با دید مثبت روی رفتار فرزندتان نظر می‌دهید، به کودک کمک می‌کنید تا یک دید مثبت نسبت به خود به‌دست آورد و مراقب اعمالش باشد.

در همین موقع به کودک نشان دهید که حتی وقتی در حال بررسی رفتارش نیستید نیز به او ارزش می‌دهید و بدون هرگونه قید و شرطی دوستش دارید. بغلش کنید، به او توجه کنید، به حرفهایش گوش دهید، برایش ارزش قائل شوید به او اطمینان بدهید که لازم نیست برای به دست آوردن علاقهٔ شما نگران باشد، چون در هر حال و همیشه از آن برخوردار است.

۲ ■ ۲ چگونه نادیده بگیریم

یک راه موثر برای برطرف کردن رفتارهای آزار دهندهٔ خاص آن است که آن‌ها را به سادگی نادیده بگیریم. ممکن است در استفاده از این روش احساس کنید که در واقع کاری برای بهبود وضعیت انجام نمی‌دهید. اما بعداً درمی‌یابید که با نادیده گرفتن برخی رفتارها به‌طور حساب شده و مداوم، این‌گونه رفتارها ترک می‌شوند و به این ترتیب، به نتایج حیرت‌انگیزی می‌رسید.

وقتی بچه‌ها بخواهند توجه شما را جلب کنند، هر کاری را به خاطر آن انجام می‌دهند. آن‌ها به خوبی می‌دانند که چه رفتاری و در چه موقعی بیشتر شما را آزار مـی‌دهد ـ بـرای مـثال، درست مـوقعی کـه مـیهمانان وارد اتـاق پـذیرایـی می‌شوند، وقتی در حال صحبت کردن با تلفن هستید، یا هنگامی که داریـد در پای صندوق فروشگاه اجناس خریداری شده را، حسـاب مـی‌کنید. حـال اگـر بتوانید این رفتارها را تحمل کنید و آن‌ها را نادیده بگیرید، کودکان از آن‌ها دست خواهند کشید؛ زیرا به هدف خود که همانا جلب توجه شما بـوده است، نـائل نمی‌شوند.

نادیده گرفتن سنجیده، هـنر نـادیده گـرفتن رفـتارهایی است کـه دوسـتشان ندارید و تعریف کردن از آن‌هایی است که دوستشان دارید. به یاد داشته باشید که هیچ کدام نباید بدون دیگری انجام داده شوند.

پیش از به کار بردن این راهبرد (استراتژی) باید رفتارها را طبقه‌بندی کنید و سپس ببینید کدام‌یک را می‌توانید نادیده بگیرید. روشـن است کـه نـمی‌توانـید اعمال خطرناکی مثل دویدن به سمت خیابان یا بالا رفتن از یـخچال را نـادیده بگیرید. به علاوه، تحمل برخی از رفتارها مانند گـاز گـرفتن و کـتک زدن نـیزبه سادگی ممکن نیست؛ به همین علت نمی‌توان آن‌ها را نادیده گرفت.

یک نکتهٔ مهم: نادیده گرفتن سنجیده روشی است که برخـی والدیـن، آن را دوست دارند و می‌توانند به طور مؤثری از آن استفاده کنند. اما برای دیگران به علت پایین بودن ظرفیت تحملشان، این روش فقط فشار روانی و تـنش را زیـاد می‌کند. اگر شما هم چنین احساسی داشتید، یکی دیگر از راه‌حل‌های ما را برای برطرف کردن مشکل خود به کار ببندید.

به راهنمایی‌های زیر در مورد این روش توجه کنید:

تصمیم بگیرید که چه چیزهایی را می‌توانید نادیده بگیرید، و چه چیزهایی را نمی‌توانید، آیا این رفتاری است که می‌توانید، مجبورید آیا می‌خواهید نـادیده بگیرید؟ آیا نادیده گرفتن این رفتار برای کودک یا فرد دیگری خطرناک است یا

احتمال زیان مالی دارد؟ اگر دیوید اشیاء سنگین را به اطراف پرت می‌کند یا با پریز برق بازی می‌کند، نادیده گرفتن رفتارش صحیح نیست.

کاری را که نمی‌توانید به پایان ببرید، هیچگاه شروع نکنید. اگر فکر می‌کنید که قادر به نادیده گرفتن یک رفتار برای مدت طولانی نیستید، پس هیچ‌گاه شروع نکنید، زیرا در غیر این صورت، رفتارها بدتر خواهند شد. از خودتان بپرسید: «بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد چیست؟» «آیا می‌توانم آن را تحمل کنم؟» آیا قادرید در فروشگاه با گریهٔ کودکتان برای خوراکی بسازید؛ در حالی که مردم به شما خیره شده‌اند و سرشان را به علامت سنگدلی شما تکان می‌دهند؟ اگر کودک شما به مادربزرگش بی‌احترامی می‌کند، می‌توانید آن را نشنیده بگیرید؟ اگر نمی‌توانید، بهتر است روش دیگری را برای مقابله با این رفتار انتخاب کنید.

نادیده گرفتن رفتارهایی که قبلاً به سبب توجه شما، تقویت شده‌اند، مؤثرتر است تا آن‌هایی که در برخی سنین یا مراحل رشد طبیعی محسوب می‌شوند. برای مثال، بداخلاقی در مورد اغلب کودکان دو یا سه ساله طبیعی است و این واقع‌گرایانه نیست که انتظار چنین رفتارهایی را در این سنین نداشته باشیم. در نتیجه مهم نیست که چطور و چقدر آن‌ها را نادیده می‌گیرید. با این حال، نادیده گرفتن بدخلقی های اولیه می‌تواند از میزان آن‌ها در مراحل بعدی بکاهد.

نادیده گرفتن معمولاً برای متوقف کردن رفتارهایی به کار می‌رود که همیشه مورد توجه بوده‌اند و همیشه به کودک اجازه داده شده است که به هدفش برسد. (برای مثال بداخلاقی ها) کودک شما شُکلات می‌خواهد؛ اما شما می‌گویید «نه، حالا نه». ولی او گریه می‌کند، خودش را روی زمین می‌اندازد و جیغ می‌زند. در ابتدا سعی می‌کنید مقاومت کنید. ولی در نهایت تحمل خود را از دست می‌دهید و تسلیم می‌شوید و برای از بین بردن بداخلاقی‌اش به او شکلات می‌دهید. گریهٔ فرزندتان تمام می‌شود، اما شگرد او به نتیجه رسیده است! شما اعتماد کودک را نسبت به بدخلقی‌اش تقویت کرده‌اید. بار دیگر سعی کنید به جای دادن شکلات، از اتاق خارج شده، قدم بزنید. در این صورت، ممکن است از اینکه به زودی گریه‌اش بند می‌آید متعجب شوید. خانم جونز برای یک مشاوره نزد ما آمد، او یک دختر هفت ساله و یک دختر هشت سال و نیمه داشت که دائم با هم دعوا می‌کردند. از آنجایی که این دعواها بیشتر زمانی رخ می‌داد که مادرشان حضور داشت، ما نادیده گرفتن سنجیده را پیشنهاد کردیم. به این ترتیب، وقتی دعوایی رخ می‌داد، خانم جونز به موضوعات دیگری مشغول می‌شد و توجهی به دعوا نمی‌کرد. دخترهایش سعی می‌کردند تا به نحوی توجهش را جلب کنند ولی مادرشان به آن‌ها

می‌گفت که از اتاق خارج شوند و دعوا کنند. وقتی دعوا تمام می‌شد، خانم جونز با آن‌ها صحبت و بازی می‌کرد اما اگر دعوای دیگری پیش می‌آمد او دوباره ترکشان می‌کرد. پس از مدت کوتاهی دخترها دریافتند که دعوا کردنشان راه مناسبی برای دستیابی به نتایجی که می‌خواهند، نیست؛ پس کم کم از میزان دعواهایشان کاسته شد.

به رفتار توجه نکنید

اگر تصمیم گرفتید که در مورد یک رفتار از روش نادیده گرفتن استفاده کنید، به هیچ وجه به آن واکنش نشان ندهید، چه زبانی و چه غیرزبانی. وقتی در حال انجام آن رفتار است، با حرکات صورت به او اشاره‌نکرده، حتی نگاهش هم نکنید. وانمود کنید که مشغول انجام کاری هستید و اتاق را ترک کنید. اگر نمی‌توانید از اتاق بیرون بروید، رویتان را به سمت دیگری برگردانید و تا وقتی که کودک به عملش ادامه می‌دهد، شما نیز این روش را ادامه دهید.

این روش بدین معنا نیست که با او به سردی رفتار می‌کنید، بلکه این خود نوعی توجه است. به او لبخند نزنید. زیرا این عمل شما، او را جسورتر نیز خواهد کرد. فقط آن قدر به کارتان مشغول شوید که به نظر آید به هیچ چیزی در اطرافتان توجه ندارید.

یک پسر کوچک هنگامی که مقدار بیشتری از غذای مورد علاقه‌اش را می‌خواهد، عادت دارد که سرش را داخل بشقابش فروکند و جیغ بکشد. والدینش آموخته‌اند که با یکدیگر حرف بزنند و مثلاً در مورد گرد و خاک روی شمعدان‌ها یا رومیزی صحبت کنند و به این ترتیب گریه کردنش را نادیده بگیرند. در نهایت، وقتی کودک خردسال می‌فهمد که ممکن نیست بتواند از آن غذای بخصوص بیشتر بخورد، قاشقش را برمی‌دارد و به خوردن چیز دیگری مشغول می‌شود.

هر تلاشی را برای جلب‌توجه به عنوان علامتی از پیشرفت در نظر بگیرید و کوشش خود را برای بی‌توجه نشان دادن به آن دو برابر کنید. رادیو را روشن کنید، نگاهی به پنجره بیندازید، در مورد کارهای روزانه با خودتان صحبت کنید. همهٔ این‌ها راه‌هایی مؤثر برای تداوم بی‌توجهی هستند.

انتظار داشته باشید تا رفتارها قبل از بهتر شدن، بدتر شوند

وقتی برای اولین بار اقدام به نادیده گرفتن یک رفتارناشایست می‌کنید، کودک شما تمام سعی‌اش را می‌کند تا توجهی را که قبلاً جلب می‌کرده، دوباره به دست آورد. او ازهر نظر بر شدت رفتارش می‌افزاید تا آنجاکه مطمئن شود از شما پاسخ دریافت خواهد کرد. ولی شما نباید تسلیم شوید. نگذارید حس کند که می‌تواند با رفتار احمقانه‌اش مثل

گذشته شما را به تسلیم وادارد.

سعی کنید دفعات و مدت زمانی را که رفتار مزبور رخ می‌دهد، در نظر بگیرید تا بتوانید از پیشرفت در کار آگاه شوید. اگرچه ممکن است این طور به نظر آید که کودک قصد دارد تا ابد بدخلقی و نق‌نق کند، امّا وقتی طول مدت آن‌ها را اندازه بگیرید، می‌بینید که بیش از چند دقیقه نمی‌پایند. پس از چند روز متوجه می‌شوید که ابتدا دفعات بروز رفتار زنندهٔ کودکتان افزایش می‌یابد، امّا به تدریج از آن کاسته می‌شود و درنهایت از بین می‌رود. وقتی متوجه می‌شوید که فرزند خردسالتان دیروز به خاطر آب نبات ده دقیقه گریه کرد، اما امروز ۸ دقیقه، تشویق می‌شوید تا رویه را ادامه دهید. پاسخ «نه» شما به گریهٔ یک کودک به خاطر شیرینی، فقط برای مدت کوتاهی برایش خاطره می‌شود و پس از مدتی آن را فراموش می‌کند.

پس این نکته‌را در ذهن‌داشته باشیدکه هرچه ثابت‌قدم‌تر باشید و بی‌توجهی کامل‌تری نسبت به رفتار هدف داشته باشید، آن رفتار در زمان کوتاه‌تری فروکش خواهد کرد.

رفتارهای مطلوب را تقویت کنید

می‌توانید برای سرعت بخشیدن در اصلاح رفتارهای نامطلوب، رفتارهای مطلوب را با تعریف وتمجید وجوایز تقویت کنید. برای نمونه، پس از آن‌که کودکتان گریه‌اش را قطع کرد و مشغول برداشتن اسباب بازی‌هایش شد، بدون معطلی به خاطر این رفتارش او را تحسین کنید به او نزدیک‌تر شوید و نشان دهید که مجذوب کارش شده‌اید. اگر گریه و بهانه‌گیری دوباره شروع شد به آن توجهی نکنید تا دوباره قطع شود. اگر کودک با غذایش بازی می‌کند و شما آن را نادیده می‌گیرید، وقتی بازی را تمام می‌کند و چنگالش را به دست می‌گیرد، واکنش نشان دهید. به او بگویید که از نحوهٔ غذا خوردنش خوشتان می‌آید.

گاهی می‌توانید در حضورکودک متخلف، از رفتار مثبت کودک دیگر ستایش کنید. این کار ممکن است به تقلید کودک متخلف از کودک خوش اخلاق بینجامد. برای نمونه، خانم خانه‌داری را در نظر بگیرید که یکی از فرزندانش مرتباً از میز غذاخوری بالا و پایین می‌رود، در حالی که فرزند خردسال دیگرش، خیلی مؤدب روی صندلی‌اش نشسته است. عمل صحیح این است که در حالی که وانمود می‌کنید از بالا و پایین رفتن آن کودک خبر ندارید، کودک دیگر را به خاطر رفتار شایسته‌اش تشویق کنید. یک احتیاط! اگر این رویه، رفتار نامطلوب را تشدید کرد، دست نگه دارید! امّا آن را به خاطر داشته باشید. زیرا این روش، بالاخره در موقعیت دیگری جواب خواهد داد.

۳ ■ ۲ چگونه از روش «سوزن گرامافون گیرکرده[۱]» استفاده کنیم

سعی نکنید که همیشه برای کودکی که جواب منفی شما را نمی‌پذیرد، دلیل بیاورید. این کودک آموخته است که با سماجت و پافشاری می‌توان به نتیجه دلخواه رسید، بنابراین، آن قدر ادامه می‌دهد تا شما را تسلیم کند. این جملهٔ او که «چرا نمی‌تونم برم بیرون؟» آن قدر تکرار می‌شود که سرسام می‌گیرید. بخصوص پس از آنکه چندین بار دلیلش را برایش توضیح دادید.

عصبانی نشوید! زیرا عصبانیت اغلب به احساس تقصیر می‌انجامد تا موفقیت، به علاوه، هیچ‌گاه نیز تسلیم نشوید. اگر روش نادیده گرفتن را دوست ندارید یا در استفاده کردن از آن گیر کرده‌اید، از روش سوزن گرامافون گیرکرده استفاده کنید. اساس این روش آن است که در برابر خواست‌های کودک، رفتاری مانند خودش ولی از نوع بزرگسالان داشته باشید.

برای نمونه، برایان را در نظر بگیرید؛ او برای یک خوراکی درست قبل از شام، در حال بهانه گرفتن است. شما فکر می‌کنید آن قدر که وانمود می‌کند گرسنه نیست و می‌خواهید که شامش را بخورد. اول علت تصمیمتان را به دقت برایش توضیح دهید، اما فقط یکبار. بعد اگر به دلایل شما توجه نکرد و بهانه گرفتن را از سر گرفت، همان توضیح را منتهی به طور خلاصه تکرار کنید، «قبل از شام خوراکی نمی‌شه!»

اهمیتی ندارد که بهانه‌های برایان چقدر تکرار می‌شود، فقط بگویید، «قبل از شام خوراکی نمی‌شه» این روش بخصوص زمانی بیشترین تأثیر را دارد که به نظر آید کم‌ترین توجهی به بهانه‌های کودک ندارید. این کار را ادامه دهید و جملهٔ مزبور را پس از هر درخواست با آواز زمزمه کنید.

به شما اطمینان می‌دهیم که با این روش به نتایج جالبی خواهید رسید. در ابتدا ممکن است کودک با عصبانیت به این رفتار شما پاسخ دهد. ممکن است بداخلاقی کند، جیغ بزند یا شکایت کند. ولی در نهایت، بهانه‌هایش کمتر خواهند شد. زیرا رفته رفته از درخواست خوراکی و در پی آن، شنیدن همان جواب قبلی خسته می‌شود. اگر رفتارهای ناپسندش آن قدر بد بود که احساس کردید یک واکنش اضافی مورد نیاز است، از نوعی تنبیه (بخش ۶■۲) مثل محروم کردن موقت (بخش ۷■۲) استفاده کنید. در ضمن هیچگاه خونسردی خود را از دست ندهید.

---

۱ - منظور این است که مانند گرامافونی که سوزنش گیر کرده و به طور پیوسته بخشی از موسیقی را تکرار می‌کند، پاسخ خود را به کودک تکرار کنید. ـ مترجم.

۴ ـ ۲ چگونه پاداش دهیم؟

پاداش برای رفتار مطلوب، یک تقویت کننده محسوب می‌شود. کودک نسبت به کاری که انجام داده احساس خوبی پیدا می‌کند، و در نتیجه این میل در او به وجود می‌آید که آن را تکرار کند. یک تقویت کننده می‌تواند هر چیزی باشد و خاصیت آن این است که در پی یک رفتار به کودک عرضه می‌شود و او را برمی‌انگیزد تا آن رفتار را تکرار کند. در واقع، پاداش یک تحریک کننده است.

اولین باری که بچهٔ کوچکتان می‌گوید: مامان یا بابا، شما با لبخند زدن یا در آغوش گرفتن او، حرف زدن‌اش را تقویت می‌کنید. از خوشحالی در پوستتان نمی‌گنجید و بچهٔ شما این را به خوبی حس می‌کند. در مقابل، اولین باری نیز که کودکتان از کابینت آشپزخانه بالا می‌رود و شیشه مربا را پیدا می‌کند، بالا رفتنش از کابینت با مزّه مربا تقویت می‌شود. در هر دو مورد، رفتار اولیه‌اش با نتایج آن رفتار تقویت می‌شود.

انتخاب یک پاداش مناسب برای رفتار شایستهٔ کودک همیشه آسان نیست. باید مانند یک کارآگاه با کمک هوش خود و کمی حدس، درست چیزی را که خوشحالش می‌کند، بیابید. پیشنهاد ما این است که از یک کودک بزرگ‌تر بپرسید که چه دوست دارد. در نتیجه اطلاعاتی را که نیاز دارید، به دست می‌آورید و می‌توانید تصمیم نهایی را بگیرید.

بررسی کنید

برای کمک کردن به تصمیم‌گیری در مورد پاداش، خواسته‌های کودکتان را بررسی کنید. از آنجایی که تمایلات کودکان دائماً تغییر می‌کند، بررسی را هر چند وقت یکبار تکرار کنید. از فرزندان خود بپرسید:

۱ ـ اگر بتوانید سه آرزو بکنید، آن‌ها چه هستند؟

۱ ـ

۲ ـ

۳ ـ

۲ ـ اگر به اندازهٔ مقادیر زیر پول داشته باشید، با آن‌ها چکار می‌کنید؟

۵۰ تومان

۱۰۰ تومان

۲۵۰ تومان

۵۰۰ تومان

۱۰۰۰ تومان

۲۰۰۰ تومان

یا بیشتر

۳ـ اگر بنا باشد که فقط یک چیز از بابا بخواهید، آن چیست؟

۴ـ اگر قرار باشد چیز خاصی را از مامان بخواهید، آن چیست؟

۵ـ چه حق تازه‌ای را می‌خواهی به دست بیاوری (بیشتر تلویزیون تماشا کنی، دیرتر برای خواب به اتاقت بروی، و یا...)؟

۶ـ چه برنامه‌ای را می‌خواهی با دوستانت انجام دهی (به سینما بروی، بازی کنی، بستنی قیفی بخری و غیره)؟

این بررسی یک فهرست کلّی از پاداش‌های ممکن را در اختیار شما می‌گذارد. این پاداش‌ها را به دو فهرست تقسیم کنید.

در یکی از آن‌ها پاداش‌هایی را بنویسید که می‌توانید هر روز به فرزندتان بدهید، و در دیگری مواردی‌رابنویسیدکه‌برای پیشرفت‌های هفتگی یاماهیانه مناسب‌اند. برای نمونه:

پاداش‌های روزانه	پاداش‌های هفتگی	پاداش‌های ماهیانه
آدامس	کتاب	عروسک
بستنی	فیلم سینمایی	اسباب‌بازی

به پاداشها تنوع ببخشید

راهبردهایی برای مؤثرتر کردن مجموعهٔ پاداش‌های شما وجود دارد. یکی از آن‌ها متنوع کردن پاداش‌هاست تا جاذبهٔ خود را از دست ندهند. برادلی از اینکه هربار که به جای خیس کردن شلوارش به توالت می‌رفت، یک حیوان کوچک پلاستیکی جایزه می‌گرفت، خیلی هیجان‌زده بود وکم‌کم تعداد زیادی از آن‌ها را به دست آورد. اما پس از چند هفته علاقه‌اش نسبت به این نوع اسباب‌بازی کاهش یافت.

انواع گوناگونی از پاداش‌ها را از فهرستی که تهیه کرده‌اید انتخاب کنید. سپس هر بار نوعی از آن‌ها را به کار ببرید. برای نمونه گاهی یک کادو بدهید، گاهی یک برنامهٔ تفریحی برایش بریزید و یا حق و امتیاز خاصی را به او بدهید. در مواقعی که امکانش برایتان هست، پاداشها را طوری انتخاب کنید که با رفتارهایی که قصد تقویت آن‌ها را دارید متناسب باشند. مثلاً برای کودکی که صبح برای رفتن به مدرسه سرموقع حاضر می‌شود و با خوشحالی از خانه به مدرسه می‌رود، یک پاداش خوب آن است که اجازه دهید شب نیم ساعت دیرتر بخوابد.

همیشه به قولتان عمل کنید

همیشه به سرعت به قولتان عمل کنید. یک کودک بخصوص اگر خیلی کوچک باشد، به تکمیل نشدن یا به تأخیر افتادن یک پاداش وعده داده شده، بسیار حساس است. کاری راکه از عهدهٔ انجامش برنمی‌آیید، تعهد نکنید و در عین حال چیزی را جایگزین پاداشی که قولش را داده‌اید، نکنید. وقتی قول چیزی را دادید، پای آن بیایستید. کودک شما باید بداند، که آن‌چه از شما انتظار دارد، انجام می‌دهید.

به خاطر داشته باشید: این کار وقت می‌گیرد.

تغییر دادن رفتار یک کودک نیازمند به وقت و انگیزه‌های صحیح است. در مراحل نخست، برای هر پیشرفتی پاداش بدهید و از پاداش برای شکل دادن رفتار جدید استفاده کنید (بعداً برای حفظ رفتار جدید به تقویت کمتری احتیاج دارید.)

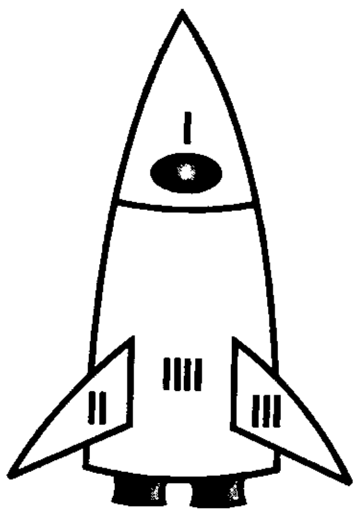
بگذارید از شریل برایتان تعریف کنیم. او دختری بود که می‌خواست هرکاری را بار اول درست انجام بدهد و از اینکه گاهی نیاز به کمک داشته باشد، می‌ترسید. با وجود اطمینانی که والدین و معلمانش به او می‌دادند، پاسخ معمول او به ناتوانی در انجام تکالیف، گریستن بود.

ما برنامه‌ای ریختیم تا به او کمک کنیم که بدون آنکه گریه‌اش بگیرد، در حل یک مسأله پافشاری کند و اگر موفق نشد تقاضای کمک کند. به او گفته شد هر بار که این طور رفتار کند، یک علامت مثبت دریافت خواهد کرد. معلّمش کمک کرد تا حساب این علامت‌ها را نگه دارد. هر روز عصر، شریل به خاطر فهرست علامت‌های مثبت آن روز، پاداشی دریافت می‌کرد. این پاداش‌ها از این دست بودند: روبان، گیره‌های موی سر، النگوهای پلاستیکی، یک فرصت برای دوچرخه‌سواری پس از شام به کمک پدرش، یا مطالعهٔ اضافی پیش از رفتن به رختخواب. در مراحل اول اگر چشمانش پر از اشک می‌شد اما گریه نمی‌کرد نیز پاداش می‌گرفت. اما در مراحل بعدی آن هم ممنوع بود. کم‌کم تعداد علامت‌های لازم برای گرفتن یک پاداش را افزایش دادند، بنابراین، پاداش‌های روزانه به دو پاداش در هفته تبدیل شد.

تغییرات رفتار شریل چشمگیر بود. او کمتر گریه می‌کرد؛ برای مدت بیشتری سعی می‌کرد؛ وقتی به کمک نیاز داشت آن را درخواست می‌کرد؛ و بیشتر لبخند می‌زد. هنگامی که مقاومتش در برابر عجز و ناتوانی افزایش یافت و رفتار سنجیده او تثبیت شد، دوباره از فراوانی پاداش‌ها کاسته شد و معلمش به‌جای یادداشت‌های روزانه، یادداشت‌های هفتگی را به خانه می‌فرستاد. خوشحالی به خانه برگشته بود و در نهایت حتی یادداشت‌های هفتگی نیز تداوم نیافتند، البته هنوز والدینش به طور اتفاقی با یک

پاداش غافلگیرش می‌کنند تا بدانند که آن‌ها به رفتار صحیحش توجه دارند.

- آن‌چه را که می‌خواهید در بیشتر اوقات فرزندتان انجام دهد به دقت تشریح کنید. تا آنجاکه‌ممکن‌است‌به‌دقت توضیح‌دهید که‌برای دریافت‌پاداش چه باید بکند. نگویید، «مسؤولیت پذیرتر باش!» به جای آن بگویید: «لطفاً صبح‌ها رختخوابت‌رو مرتب کن».
- پیشرفت‌های آغازین را بدون معطلی و هر روز پاداش دهید. از پاداش‌های طولانی‌مدت نیز استفاده کنید. در مراحل اول برنامه، کودک باید دو برابر پاداش بگیرد. اولین باری که اسباب‌بازی‌هایش را جمع کرد، ممکن است یک آدامس و همچنین یک ستاره جلوی پاداشی که به اندازهٔ پنج علامت ارزش دارد، دریافت کند. در روی نقشه از علامت‌ها یا ستاره‌ها استفاده کنید، یا بگذارید بخشی از یک شکل سفینه فضایی (شبیه آن‌چه در شکل ۱ است) را رنگ بزنند. هر چه کودک کوچک‌تر باشد، استفاده از روش‌های تصویری موفقیت‌آمیزتر خواهد بود.



شکل ۱ ـ سفینه فضایی ـ هر دفعه که دندانهایش را مسواک زد، می‌تواند یکی از قسمت‌ها را رنگ کند

- هر چه کودک بیشتر پیشرفت می‌کند، شرایط دریافت پاداش را سخت‌تر کنید. برای مثال، اگر هدف شما این است که کودک پس از تمام شدن بازی، اسباب‌بازی‌هایش را سرجایشان بگذارد، دفعهٔ اول اگر فقط یکی از آن‌ها را سرجایش گذاشت، یک پاداش کوچک ولی فوری به او بدهید. پس از آنکه به همین منوال چندین پاداش دریافت کرد، ملاک را عوض کنید. مثلاً بدین صورت که برای دریافت یک پاداش باید دو یا سه تا از اسباب‌بازی‌هایش را در کمد بگذارد. انتظارات خود را برای شکل دادن

رفتار کودک بیشتر کنید. امّا به خاطر داشته باشید که این تغییرات سریع‌تر از حد معمول نباشد.

○ وقتی ملاک دریافت پاداش را سخت کردید، عملکرد ضعیف کودک را نپذیرید. روزی که شرایط را برای دریافت پاداش مشکل‌تر کردید، اگر کودک در آن روز نتوانست پاداش بگیرد به او بگویید که از این موضوع متاسف هستید؛ ولی این را خاطرنشان کنید که او فردا فرصتی دیگر خواهد داشت. سپس از او بخواهید که مشغول جمع‌آوری اسباب‌بازی‌های باقیمانده شود.

○ پس از آنکه رفتار جدید تثبیت شد، به تدریج، دفعات پاداش روزانه را کاهش دهید. این موضوع را با چنین عبارت مثبتی توضیح دهید: «رفتار تو خیلی خوبه و تو نیازی به جایزه‌های کوچک نداری. حالا می‌تونی یک جایزهٔ بزرگ‌تر در آخر هفته بگیری.» برای کاستن از دفعات بدین صورت عمل کنید: ابتدا یک روز در میان پاداش دهید، سپس هر سه روز یک بار و رفته رفته فقط به طور تصادفی و اتفاقی.

○ کم کم فاصلهٔ بین پاداش‌های بزرگ را نیز طولانی‌تر کنید. یک رفتار تثبیت شده، برای برقرار ماندن، به تقویت کمتری نیاز دارد. فعالیت یا رفتاری را انتخاب کنید که انجام آن چند هفته طول بکشد. از یکی از جداول بخش ۵-۲ استفاده کنید تا پیشرفت کودک به سوی هدف را به طور بصری نمایش دهید. به طور آشکار برایش توضیح دهید که برای دریافت یک پاداش، چند علامت را باید روی جدول به دست آورد. با هر پاداش، میزان علامت‌های مورد نیاز برای پاداش بعدی را افزایش دهید. با این حال، در مورد تحسین کردن و دادن جوایزکوچک دست و دل باز باشید تا رفتار جدید تقویت شود.

○ وقتی مطمئن شدید که رفتار جدید به صورت یک عادت مثبت درآمده است، پاداش‌ها را قطع کنید و پی‌آمدهای طبیعی آن عادت را جایگزین کنید. پی‌آمد طبیعی اینکه کودکی مؤدبانه پشت میز شام بنشیند، آن است که به او اجازه دهیم رستوران مورد علاقه‌اش را انتخاب کند و به او بگوییم علت این حق انتخاب آن است که رفتارش پشت میز غذا خوب بوده است. دربارهٔ رفتار خوب او نظر بدهید و دیگران را نیز به انجام این کار تشویق کنید.

۵-۲ چگونه از جداول استفاده کنیم؟

سارا با افتخار جدولش را به همه نشان می‌دهد. این جدول پر از ستاره‌هایی است که اوبه خاطر مسواک زدن پس از هر وعده غذا (بدون یادآوری والدینش)، به دست آورده است. تام هر روز یک کارت کوچک را که به چندین ستون تقسیم شده است، با خود به

مدرسه می‌برد. هر بار که تکلیفش را سرموقع انجام می‌دهد، معلم او کارت را امضاء می‌کند. هر روز عصر پس از مدرسه به سرعت به خانه می‌آید تا امضاها را به جدولی که روی یخچال است، منتقل کند. زیرا به او وعده داده شده که در صورت به دست آوردن بیست امضاء، برایش یک فیلم کارتونی جدید بخرند.

بسیاری از حرفه‌ای‌ها از جداول و نمودارها برای نشان دادن سود مالی، یافته‌های تحقیق و نتایج آزمون استفاده می‌کنند. استفاده از جداول راه خوبی است تا رفتارهای جدید کودکتان را بسادگی و وضوح نمایش دهید. جداول برای مؤثر بودن، باید بدون پیچیدگی طرح شوند، و خواندن آن‌ها آسان باشد. برخی از والدین، جداولی را که موفقیت بسیار کمی داشته‌اند به ما نشان می‌دهند و برای ما کاملاً روشن است که علت آن چیست. آن‌ها جداول و نمودارهای پیچیده‌ای از چندین رفتار هستند که احتمالاً فقط یک مهندس می‌تواند مفهومشان را درک کرده، آن‌ها را دنبال کند. جداول ما برای پیچیده‌تر کردن زندگی والدین یا کودکان طراحی نشده‌اند. آن‌ها به صورتی طرح شده‌اند که برای مشخص کردن رفتار هر کودک، یک راه بصری ساده در اختیار شما قرار دهند.

این هم پیشنهادهای ما! اجازه دهید هر کودک جدول خود را با نقاشی‌ها، برچسب‌ها و طرح‌ها تزیین کند. کل جدول ممکن است به شکل چیزی که کودک دوست دارد، رفتاری که می‌آموزد یا پاداشی که برای دریافت آن تلاش می‌کند، باشد. و می‌توان آن را هر جا که کودک می‌خواهد، قرارداد ـ در آشپزخانه، روی آینهٔ اتاق خواب، یا پنهان شده در یک کشو.

هر جدول باید برنامه‌ای برای به دست آوردن پاداش‌های کوتاه مدت و بلندمدت باشد. (همان طور که در بخش ۴-۲ بحث شد.) جداول باید از موارد زیر پیروی کنند:

دریک زمان‌فقط روی‌یک رفتار(یادسته‌ای از رفتارهای مشابه) متمرکز شوند.

عوض کردن هر چیزی درتلاش اول غیرممکن است و پافشاری برای انجام آن، افراد درگیر را به ستوه می‌آورد. در یک زمان، یک مشکل را در نظر بگیرید. سپس در شرایط مناسب، مشکلات دیگر را اضافه کنید. جیمی مشکلات صبحگاهی داشت. دیر از خواب بیدار می‌شد، رختخوابش را مرتب نمی‌کرد و وقتی هم برای صرف صبحانه نداشت. ما در وهلهٔ نخست، روی بیدار شدنش تمرکز کردیم. وقتی که به آسانی با صدای زنگ ساعت بیدار می‌شد و مشکلش در آن مورد حل شده بود، مرتب کردن رختخواب را به جدول اضافه کردیم و سپس شرط گذاشتیم که اگر در هر دو مورد درست عمل کند، پاداش مناسبی دریافت دارد. وقتی این دو رفتار را تحت کنترل درآوردیم، صبحانه خوردن را به فهرست افزودیم. در نهایت، همهٔ این سه‌رفتار تحت

عنوان مسئولیت‌های صبحگاهی (شکل ۲) در جدول گروه‌بندی شدند.

جدول را برای استفاده، خواندن و نگهداری، ساده طراحی کنید.

برای مقابله با یک رفتار روزانه، جدولی را که براساس تقویم طراحی شده است، به کار ببرید. مثلاً شبیه آن‌چه در شکل ۲ دیده می‌شود.

شکل ۲ ـ جدول صبحگاهی جیمی

	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه	نتایج
۱								
۲								
۳								
۴								

جیمی در صورتی که خودش ساعت هفت صبح بیدار شود، یک ستاره دریافت می‌کند.

وقتی که رفتار هدف از نوعی است که اغلب در طول روز رخ می‌دهد، بهتر است یک جدول روزانه، با فواصل زمانی مناسب طراحی شود (شکل ۳). جدولی که در شکل ۳ می‌بینید، برای آموزش جیغ نزدن یک کودک استفاده می‌شود. از آنجایی که آلن در ساعات مدرسه، مرتکب رفتار ناپسندش نمی‌شد، این جدول به او اجازه می‌داد تا برای هر ساعتی که جیغ نزده بود، یک ستاره بگیرد. مادر آلن جدول را روی یک کاغذ رنگی کشیده و با برچسب‌ها و نقاشی‌ها آن را جذاب‌تر کرده بود.

گاهی به خصوص برای کودکان بزرگ‌تر دوره‌های زمانی هدف، صبح زود، بعدازظهر و عصرها هستند. این جدول برای تشویق تام طراحی شد تا از دستورها پیروی کند. از آنجایی که به او یک هواپیمای پلاستیکی وعده داده بودند، او جدولش را به شکل یک هواپیما طراحی کرد (شکل ۴)

تا تثبیت رفتار، کاملاً ثابت‌قدم باشید.

جدول را با شکیبایی و بدون وقفه (حتی در یک روز) به کار ببرید و رفتار جدید را با مقداری تعریف و تمجید و پی‌آمدهای طبیعی، تقویت کنید. سپس وقتی که رفتار جدید پابرجا شد، پاداش‌ها را رفته رفته کاهش دهید (همان طور که در بخش ۴■۲ شرح داده شد).

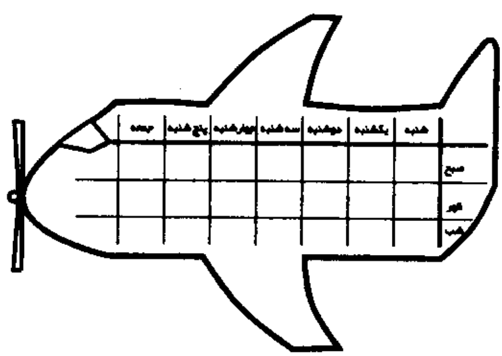
برای خلاصه کردن روش‌های استفادهٔ مؤثر از جدول، نگاهی به جیمی می‌اندازیم. اوپسری است که رفتارش در صبح نادرست است. او هر روز، در صورت رفتار مناسب،

شکل ۳ـ جدول آلن

«محل چسباندن برچسب‌های رنگی»							
زمان	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
۸							
۹							
۱۰							
۱۱							
۱۲							
۱							
۲							
۳							
۴							
۵							
۶							
۷							
جمع کل							

«آلن برای هر ساعتی که جیغ نزند، یک ستاره می‌گیرد»

شکل ۴ـ جدول تام



تام با پیروی از هر دستور یک علامت (+) دریافت می‌کند.

یک کارت از والدینش می‌گیرد و به ازای هر کارت نیز یک پاداش کوچک دریافت می‌کند. پس از مدتی مجبور می‌شود برای دریافت یک کارت، هر سه رفتار صبحگاهی، یعنی به موقع بیدار شدن، جمع کردن رختخواب و خوردن صبحانه را درست انجام دهد.

او علاوه بر پاداش‌های روزانه، با جمع کردن شش کارت می‌تواند یک توپ فوتبال بدست آورد. پس از توپ فوتبال، پاداش بعدی، در ازای هفت کارت به او داده شد و بعد از آن هم با هشت کارت. بدین ترتیب از تعداد پاداش‌ها کاسته می‌شد تا رفته رفته قطع شوند. اما والدینش گهگاه با یک پاداش کوچک در ازای رفتار مناسبش او را غافلگیر می‌کنند.

۶ ■ ۲ چطور تنبیه کنیم؟

همهٔ والدین در مورد تنبیه، عقاید شخصی مخصوصی دارند. چه آن‌هایی که آن را می‌پذیرند و یا رد می‌کنند، از تنبیه به عنوان یک روش آموزشی مناسب برای کودکانشان استفاده می‌کنند. وقتی که کودکتان را به اتاقش می‌فرستید، زمان تماشا کردن تلویزیون را محدود می‌کنید و به او اجازهٔ بازی کردن با اسباب‌بازی مورد علاقه‌اش را نمی‌دهید؛ یا وقتی که به دنبال نزدیک شدن کودک به اجاق گاز، فریاد می‌کشید: «نکن!» در واقع برای اصلاح رفتارها از اصول تنبیه استفاده کرده‌اید.

اگر می‌توانستیم کودکانمان را فقط با استفاده از روش‌های مثبت تربیت کنیم، خیلی عالی بود؛ اما نمی‌توانیم. برای آموختن الگوهای رفتاری شایسته، هم روش‌های مثبت و هم منفی لازم هستند. ما قصد نداریم تنبیه را بپذیریم یا رد کنیم. بلکه می‌خواهیم روش آن را بیاموزیم تا هنگامی که تنبیه به عنوان یک روش تربیتی ضروری بود، تأثیر بیشتری داشته باشد.

تنبیه به تنهایی نمی‌تواند نتایج دلخواه را فراهم کند. زیرا به طور کلی روشی منفی است. این روش به کودک می‌آموزد که چه کاری را نباید انجام دهد. اما نمی‌آموزد که چگونه باید رفتار کند. وقتی تنبیه را بدون تقویت رفتار شایسته به کار می‌بریم، کودک نمی‌داند رفتار ناپسندش را با چه رفتاری جایگزین کند.

هیتر سه ساله برای رسیدن به یک لیوان از صندلی بالا می‌رود. مادرش او را از صندلی پایین می‌گذارد و به خاطر بالا رفتن از آن، او را سرزنش می‌کند. هیتر گریه می‌کند و می‌گوید، «دیگه نمی‌روم بالا، مامان». تا این مرحله خوب است؛ اما این دختر بچه نمی‌آموزد که می‌تواند از جایی امن‌تر لیوان بردارد، یا دفعهٔ بعد باید از کسی کمک بخواهد. او آموخته است که چه کاری را نکند؛ ولی یاد نگرفته است که چه باید بکند.

به علاوه، تنبیه وقتی مؤثر است که موقتی باشد چون وقتی از یک تنبیه به دفعات زیاد

استفاده شود، تأثیرش را از دست می‌دهد. والدین مکرراً چیزهایی شبیه این را به‌ما می‌گویند: «اولین باری که کارل را تنبیه بدنی کردم، خیلی گریه کرد و پس از آن، برای مدت طولانی رفتارش تصحیح شد، اما حالا که مرتباً به خاطر رفتارهای نادرستش تنبیه بدنی می‌شود، هیچ تأثیری ندارد و به نظر هم نمی‌رسد که به هیچ‌وجه اهمیتی بدهد.» این یک واکنش تطبیقی کلاسیک است، و به سبب همین اثر است که ما تنبیه بدنی را به عنوان شکلی از تنبیه توصیه نمی‌کنیم.

از آنجایی‌که گاه تنبیه به عنوان یک روش مدیریت، لازم می‌شود، این پرسش شکل می‌گیرد که: پس چه وقت و چگونه می‌توانیم از آن استفاده کنیم؟ ما این اصول را پیشنهاد می‌کنیم:

تنبیهی را انتخاب کنید که رفتار ناخواسته را کاهش دهد.

تنبیه فقط هنگامی مؤثر قلمداد می‌شود که بروز رفتار نامناسب را کاهش دهد. در بسیاری از مواقع، کودکان را برای تنبیه به دفتر مدیر مدرسه می‌فرستند؛ ولی همان‌طور که انتظار می‌رود، نتیجه‌ای عاید نمی‌شود. دانش‌آموز از انجام تکالیف خودداری می‌کند و از منتظر ماندن در دفتر مدرسه لذت می‌برد، پس رفتارش با بی‌توجهی تقویت می‌شود.

تنبیه بدنی، ایجاد محدودیت و گرفتن اسباب‌بازی‌ها یا امتیازات خاص (مانند تماشای کارتون) در صورتی «تنبیه» تلقی می‌شوند که مؤثر واقع شوند.

برای نمونه، مایکل نه ساله را به خاطر کتک زدن خواهرش به اتاقش فرستادند. او در آنجا با کامپیوتر و اسباب‌بازی‌هایش مشغول بازی شد.وقتی مادرش به او گفت که می‌تواند از اتاق بیرون بیاید، در حال تماشای کارتون مورد علاقه‌اش بود. او حتی فراموش کرده بود که تنبیه شده است. به علاوه، وقتی از اتاق خارج شد، خواهرش را دوباره کتک زد تا باز به اتاقش فرستاده شود.

پس نصیحت ما این است که نخست نتایج تنبیه را بررسی کنید. اگر رفتار هدف کاهش یافته بود، می‌توانید دوباره از آن نوع تنبیه استفاده کنید. در غیر این صورت، تکرار آن تنبیه سودی ندارد و باید روش دیگری را بیازمایید.

در تنبیه زیاده‌روی نکنید.

اگر بیش از حد از تنبیه استفاده کنید، کودک شما به آن عادت خواهد کرد و تنبیه تأثیر خود را به تدریج از دست خواهد داد. هر اقدامی ـ اگر هم مؤثر باشد ـ شامل ممنوع کردن تماشای تلویزیون، تنبیه‌های بدنی و غیره، با استفادهٔ بیش از حد تضعیف می‌شود و اثر مورد نظر شما را ایجاد نخواهد کرد.

از تنبیه در کنار روش‌های مثبت استفاده کنید.

وقتی تنبیه را به عنوان یک روش انتخاب می‌کنید، باید به کودک آموزش نیز بدهید. تنبیه به تنهایی رفتار خوب را به کودک نمی‌آموزد. برای تشویق کودک به انجام آن‌چه می‌خواهید، باید تفهیمش کنید، به او آموزش دهید و در صورت اصلاح رفتار مزبور، پاداشی برایش در نظر بگیرید. اگر کودکتان را به خاطر دویدن به سمت خیابان تنبیه کردید، سپس باید روش عبور از خیابان را به او آموزش دهید. و در نهایت به خاطر منتظر ماندن در کنار خیابان یا عبور محتاطانه از خیابان، او را تحسین کنید. با این روش، تأثیر تنبیه بیشتر خواهد شد.

تنبیه را به تعویق نیندازید.

اگر قصد تنبیه کودکتان را دارید، درست پس از رفتار ناپسندش این کار را انجام دهید. رفتار انسان را پی‌آمدهای بدون وقفه کنترل می‌کنند (این پی‌آمدها می‌توانند مثبت یا منفی باشند). پس صبر نکنید تا «بابا بیاد خونه». تا عصر یا فردا یا هفتهٔ بعد صبر نکنید. هر تنبیهی، اثرش را با گذشت زمان از دست می‌دهد و ممکن است کودک نتواند ارتباط تنبیه را با عمل ناپسندش درک کند.

همیشه پی‌آمدها را تشریح کنید.

کودک باید بداند چه رفتاری شما را ناراحت می‌کند و درصورت پافشاری در انجام آن، واکنش شما چه خواهدبود. تصمیم خودو پی‌آمدهای نادیده گرفتن آن عمل رابه او بگویید.

ثابت‌قدم باشید.

تنبیه مؤثر نه تنها یک تنبیه بدون وقفه است، بلکه تنبیهی است که برای کودک قابل پیش‌بینی باشد. تنبیه باید در تمام مواردی که آن رفتار ناپسند سر می‌زند، انجام شود. اگر به کودکتان گفته‌اید که در صورت پرت کردن عروسکش، آن را از او خواهید گرفت، پس از هر بار پرت کردن به وعدهٔ خود عمل کنید تا همیشه منتظر پی‌آمدهای رفتار ناپسند خود باشد.

الکی تهدید نکنید.

کودک را به تنبیهی که آن را انجام نمی‌دهید، تهدید نکنید. پیش از واکنش نشان دادن، دومین، سومین یا دوازدهمین فرصت را به او ندهید. همیشه به حرفی که می‌زنید عمل کنید و چیزی را که گفتید، جدی بگیرید. تهدیدهای پوچ و ناپایدار، به رفتارهای نادرستی

می‌انجامند که تثبیت شده، در برابر تغییر مقاوم‌تر می‌شوند.

برای اصلاح رفتار به کودک فرصت دهید.

هدف از تنبیه، اصلاح رفتار کودک است پس باید به او فرصت بدهید تا آموخته‌هایش را نشان دهد. اگر تنبیه طول بکشد، ممکن است کودک فرصت پیدا نکند که رفتار خود را اصلاح کند. کودک دیر به خانه می‌آید، یا وقتی برای چندمین بار به درخواست شما برای صرف شام توجهی نمی‌کند، ممکن است عصبانی شوید و برای یک ماه به او اجازهٔ بیرون رفتن از خانه را ندهید. در آن یک ماه او نمی‌تواند نشان دهد که زود به خانه برگشتن پس از بازی یا حضور به موقع در سر میز شام را آموخته است. او آن قدر از این تنبیه می‌رنجد که پنهانی از خانه خارج می‌شود یا مانند یک حیوان زندانی رفتار می‌کند.

اما اگر تنبیه او چنین بود که می‌بایست برای دو روز، بلافاصله پس از تعطیل شدن از مدرسه به خانه می‌آمد، روز سوم فرصت می‌داشت تا اصلاح رفتار خود را نشان دهد و ظرف یک ماه اعتماد شما را جلب کند.

تنبیه بدنی باید کنترل شده و مختصر باشد.

ما به عنوان یک اصل، تنبیه بدنی را توصیه نمی‌کنیم. اما موارد استثنایی نیز وجود دارد. برای نمونه اگر کودک دوسالهٔ شما می‌خواهد یک سوزن را داخل پریز برق فروکند، ممکن است فریاد بزنید «نکن!» و بعد بلافاصله سوزن را از او بگیرید و با دست ضربهٔ کوچکی به پشت دستش بزنید. برای یک بچهٔ کوچک، این روش بسیار مناسب‌تر از یک نطق بی‌سروته دربارهٔ خطرات الکتریسیته است!

روش مؤثر دیگر این است که دست بچه را در حالی که مؤکداً او را از عملی نهی می‌کنید بگیرید. ارزش این روش در مواردی است که ممکن است از کوره دربروید و کودک را به شدّت کتک بزنید.

هرگز هنگام عصبانیت از تنبیه بدنی استفاده نکنید. اگر می‌خواهید این روش را به کار بگیرید، بهتر است به جای یک واکنش احساسی و هیجانی، به یک اقدام سنجیده دست بزنید. به این معنی که عمل شما باید هدفمند، مختصر و کنترل شده باشد. ما معتقدیم که محدودیت‌های خارجی تنبیه بدنی باید در حد یک ضربهٔ کوچک به پشت دست یا به کفل کودک باشد، آن هم با کف دست. هر تنبیهی بیش از این، می‌تواند خطرناک و زیانبار باشد. هرگز برای تنبیه از ترکه، کمربند، خط کش یا امثال آن استفاده نکنید.

سعی کنید به جای تنبیه بدنی از روش‌های دیگر نظیر محروم کردن موقتی، تصحیح بیش از حد و اشکال دیگر تنبیه نظیر محدود کردن و گرفتن برخی امتیازات استفاده کنید.

یادتان باشد بهترین روش‌های تربیتی عبارتند از: پی‌آمدهای مثبت و منفی که برای تغییر یک رفتار، طراحی و اجرا شده‌اند.

۷ ـ ۲ چگونه از روش محروم کردن موقتی استفاده کنیم؟

بیشتر روش‌هایی که والدین از آن‌ها استفاده می‌کنند، دست اول نیستند. از محروم کردن برای مدت زیادی استفاده شده است. این روش بدین معناست که کودک را از یک فعالیت یا موقعیت محروم کنید تا نتواند مورد توجه قرار بگیرد و تمجید شود. این روش اگر به طور صحیح مورد استفاده قرار گیرد، می‌تواند بسیار مؤثر باشد. این روش بخصوص هنگامی بهترین اثر را دارد که کودک حس کند دارد چیز با ارزشی را از دست می‌دهد.

در استفاده از این روش به نکات زیر توجه کنید:

۱ ـ محل اخراج کردن را به دقت انتخاب کنید.

برای مؤثر بودن این روش، کودک باید احساس کند که چیزی را از دست می‌دهد و در واقع احساس محرومیت کند. بنابراین، محل اخراج شدن باید خسته‌کننده باشد (البته نباید تاریک یا ترسناک باشد). هر مکان امنی در خانه که سرگرم کننده نباشد، برای این کار مناسب است. جایی که از جریان فعالیت خانواده جدا باشد. اتاق خواب هم اگر بتوان کودک را محدود به تخت‌خواب کرد، مناسب است. به طور کلی، خود محل اخراج کردن آنقدر مهم نیست بلکه کودک باید ترجیح بدهد جای دیگری باشد. اگر سَندی می‌خواهد یک برنامه تلویزیونی را تماشا کند، در حیاط بازی کند یا دوچرخه‌سواری کند، یک اتاق خواب حتی اگر پر از اسباب بازی باشد مکان مناسبی به نظر می‌رسد!

۲ ـ دلائل محرومیت را برای کودک بیان کنید.

پیش از هر اقدامی به کودکتان بگویید اگر رفتار ناپسندش را ادامه دهد، او را به اتاقش می‌فرستید. توضیح دهید که این کار کمکش می‌کند تا او عادت ناپسندش را ترک کند. به این ترتیب، هرگاه از فرمان شما سرپیچی کرد، به قول خود عمل کنید.

ابتدا فقط برای یک رفتار ناپسند از این روش استفاده کنید و وقتی آن رفتار اصلاح شد، از محروم کردن برای اصلاح رفتار دیگر استفاده کنید. اگر در یک زمان، کودک را برای رفتارهای ناپسند متعددش تنبیه کنید، کودک گیج می‌شود و نمی‌تواند علت اصلی این تنبیه را دریابد. به علاوه، محروم کردن مانند هر روش تنبیهی دیگر، در اثر تکرار، کم اثر می‌شود.

۳ـ مدت زمان محرومیت را برحسب سن کودک تعیین کنید.

گذراندن دوره‌های طولانی در یک اتاق یا محروم شدن از بیرون رفتن از خانه برای چند هفته، سازنده نیست، و کودک را آزرده می‌کند. معمولاً یک محرومیت کوتاه مدت، خیلی مؤثرتر است. این زمان در حد چند دقیقه است. دکتر «وانس هال» در کتاب: «چگونه از شیوهٔ اخراج کردن استفاده کنیم» می‌نویسد: یک کودک را می‌توان در ازای هر سال از سنش، یک دقیقه اخراج کرد. به نظر ما نیز این قانون مؤثر و عملی است. بر این اساس، برای یک کودک چهارساله، چهار دقیقه؛ برای یک کودک پنج ساله، پنج دقیقه و به همین نسبت برای هر سال اضافی، یک دقیقه بیشتر مناسب است. برای یک کودک همین زمان‌های کوتاه هم طولانی هستند. این زمان، باعث قطع فعالیت او می‌شود و مهم‌تر از همه اینکه فرصت می‌یابد تا با آرامش، از انجام عملی که باعث فرستاده شدنش به آن مکان شده است، دست بکشد.

۴ـ در صورت مقاومت، بر شمار دقایق بیفزایید.

اگر در محروم کردن کودک یا نگه داشتن او در محل اخراج، مشکلی پیدا کردید، در ازای هرگونه مقاومت یک دقیقه به زمان اخراج اضافه کنید. اگر مارشال از پذیرفتن مجازات خودداری می‌کند، باید او را وادار کنید. به او بگویید «حالا که به حرفم گوش نمی‌دی یک دقیقه بیشتر!» در صورت لزوم می‌توانید بر انجام این مجازات نظارت کنید. اگر بدون اجازه شما از آن مکان خارج شد، در اولین فرصت او را برگردانید و یک دقیقهٔ دیگر نیز بر مجازاتش بیفزایید. امّا در مجموع، بیش از سه دقیقه به مجازات او اضافه نکنید. زیرا در این صورت، مجازات تأثیر دلخواه را نخواهد داشت.

۵ـ در صورت مقاومت کودک، کمی عصبانیت به خرج دهید.

اگر به جایی رسیدید که لازم بود در کلمات و رفتارتان عصبانیت به خرج دهید، به کودک اطلاع دهید که اگر مجازات را نپذیرد، اسباب‌بازی مورد علاقه، یا یک امتیاز ویژه را برای چندین روز از دست خواهد داد. یادتان باشد که حتماً به وعدهٔ خود عمل کنید. اغلب، گفتن اینکه عصبانی هستید، مقاومت کودک را درهم می‌شکند.

۶ـ از یک تایمر استفاده کنید.

زمان را با یک تایمر در آشپزخانه نگاه دارید. به کودک بگویید: «وقتی صدای زنگ تایمر رو شنیدی می‌تونی از اتاقت بیای بیرون. به شرط آنکه آروم باشی»؛ در غیر این صورت نگذارید از اتاق خارج شود، به عنوان مجازات، بر میزان دقایق اضافه کنید و

منتظر بمانید تا خودش را کنترل کند و منتظرِ به‌پایان رسیدن زمان موردنظر باشد.

۷ـ نگذارید دورهٔ محروم شدن، راهی برای دور ماندن از مسئولیت‌ها باشد.

پس از به پایان رسیدن زمان محرومیت، از کودک بخواهید کاری را که قبل از مجازات باید انجام می‌داد، انجام دهد یا رفتار مناسبی نشان دهد. اگر با شما همکاری کرد، به گرمی او را تحسین کنید. در مواردی که کودک مشتاق اصلاح رفتار خود است، این برخورد بسیار مؤثر می‌باشد.

۸ـ تنبیه را با موقعیت سنی کودک تطبیق دهید.

روش محروم کردن به عنوان یک روش تنبیهی، نه تنها در کودکان خردسال بلکه در کودکان بزرگ‌تر و نوجوانان نیز تأثیر زیادی دارد. برای آن‌ها نیز زمان اخراج یا محروم شدن از یک فعالیت، بهتر است کوتاه باشد. و اگر کودک دوباره عادات قدیمی‌اش را تکرار کرد، می‌توان بر میزان و شدت تنبیه افزود. برای نمونه، اگر نمرهٔ کودکتان در یک درس کم باشد، می‌توان او را برای چند روز از بازی کردن محروم کرد تا بیشتر و بهتر مطالعه کند. اگر تلاشش دراین مدت کاهش یافت، دوباره می‌توان تنبیه را تکرار کرد. اگر کودکی زیاد با تلفن صحبت می‌کند، می‌توان به عنوان تنبیه، تمام بعدازظهر او را از تلفن کردن محروم کرد. شب بعد، استفاده از تلفن آزاد خواهد بود و او می‌تواند رفتار صحیح را نشان دهد. وقتی زمان اخراج کوتاه‌تر باشد، کودک احساس می‌کند که تنبیه منصفانه است.

۸ ـ ۲ چگونه از «تصحیح بیش از حد» استفاده کنیم

این روش، مجموعه‌ای از راه‌حل‌هایی است که یک روانپزشک برای پایان دادن به رفتارهای ناخواستهٔ پایدار طراحی کرده است. در این روش، از پی‌آمدهای طبیعی برای شکستن عادات ناپسند و آموزش رفتارهای مناسب به طور همزمان استفاده می‌شود. تصحیح بیش از حد روش بسیار مؤثری به جای تنبیه بدنی، فریاد زدن و سرزنش کردن کودک یا انواع دیگرتنبیه برای تغییر رفتارهای ناشایست، محسوب می‌شود. این روش برای رفتارهای آزار دهندهٔ شایع و عادت عصبی جدی‌تر یا حتی رفتارهای ناهنجار بسیار مؤثر است.

براساس این روش، از کودک می‌خواهید رفتار ناشایست خود را اصلاح کند و در انجام این تکلیف بکوشد. تأکید و اصرار بر جبران رفتار نابهنجار مانند یک پادزهر عمل می‌کند، به طوری که کودک دیگر نمی‌خواهد آن رفتار ناپسند را مرتکب شود. در این

هنگام باید مقاومت، گریه و بداخلاقی کودک را تا به آخر نادیده گرفت. البته این روش ممکن است برایتان آسان نباشد، ولی ضروری است!

به این مثال توجه کنید: کودک شما روی دیوار نقاشی می‌کشد. به او بگویید: «دیوار کثیف شده است و یک نفر باید آن را تمیز کند تا دوباره قشنگ شود.» لوازم نظافت را در اختیار کودک قرار دهید و بر تمیز کردن دیوار نظارت کنید. سپس توضیح دهید که حالا لکهٔ تمیز شده، روشن‌تر از سایر نقاط دیوار است، پس بقیهٔ نقاط دیوار نیز باید تمیز شود (حتماً برای درخواست دوم، دلیل بیاورید).

اگر کودک از دستورات شما سرپیچی کرد. با آرامش اما خیلی قاطع به او بگویید که احساسش را درک می‌کنید و می‌دانید که او به اندازه کافی در این کار مهارت ندارد. و سپس به او نشان دهید که چگونه کار را انجام دهد. دست کودک را بگیرید و کمکش کنید؛ حتی اگر مقاومت کرد یا شکایت داشت؛ سرانجام وقتی تمام دیوار تمیز شد، از او بخواهید که محل دقیق نقاشی را به شما نشان دهد. اگر دوباره روی دیوار چیزی نوشت تمام مراحل قبل را تکرار کنید. «وای. نه؟ دیوار دوباره کثیف شد. تو باید باز هم دیواررو تمیز کنی! بعدش که تموم کردی، می‌تونی دوباره جای نقاشی‌رو به من نشون بدی».

در بیشتر موارد، این راه حتی برای ناسازگارترین کودکان نیز مؤثر است (هم برای کودکان کوچک و هم نسبتاً بزرگ).

تصحیح بیش از حد گاهی در مورد رفتارهایی که فکر والدین را به شدت به خود مشغول کرده است، اعجاز می‌کند. کتی دختر چهارسالهٔ بازیگوشی است که عاشق بازی کردن با کلید و پریز برق و کلاً وسایل برقی است. گاهی پیش آمده که پدر و مادرش در نیمه‌های شب به خاطر روشن بودن چراغ‌های خانه از خواب بیدار شده‌اند و یا گاهی در وسط ظهر متوجه شده‌اند که فریزر خاموش است. طبعاً آن‌ها کتی را تنبیه کرده‌اند؛ اما هیچ روشی در درازمدت موثر واقع نشده است.

پیشنهاد ما این است که تکرار همین رفتار می‌تواند به آن خاتمه دهد. وقتی کتی یک کلید را روشن می‌کند، یا یک وسیلهٔ برقی را از پریز می‌کشد، مادر مجبورش می‌کند تا تمام پریزها و کلیدهای خانه را کنترل کند، و این کار را چندین بار انجام دهد. پس از چهاربار، کتی از این بازی خسته می‌شود. اما مادرش می‌گوید «یک بار دیگه! من هنوز راجع به کلیدهای اتاق نشیمن مطمئن نیستم». پس از سه دور دیگر به کتی گفته می‌شود که برای امروز کافی است. پس از چند روز، تعداد این کنترل‌ها تا آنجایی افزایش می‌یابد که او علاقه‌اش را در مورد پریزها و کلیدها از دست می‌دهد.

این روشِ مؤثر بارها در این کتاب پیشنهاد شده است. حالا روش استفاده از آن را فرامی‌گیرید:

۱ ـ کودک را وادار کنید تا اشتباه خود را جبران کند.

برای نمونه: دیوار را تمیز کند، لباس‌ها را از روی زمین جمع کند، به خاطرگاز گرفتن عذرخواهی کند.

۲ ـ کودک را مجبور کنید تا روی رفتارهای مثبت تمرین کند.

برای نمونه اگر صدایش می‌کنید، ولی او از توی حیاط جواب می‌دهد، مجبورش کنید مدتی در حیاط بماند و بعد وقتی دوباره صدایش کردید و او وارد اتاق شد، از او بخواهید برای جبران اشتباهش ده بار این کار را تکرار کند. از این روش می‌توانید در موقعیت‌های مختلف استفاده کنید.

۳ ـ جلسات تمرین را زیرنظر بگیرید.

این کار ممکن است کمی زمان ببرد، اما به نتیجه‌اش می‌ارزد.

۴ ـ در صورت لزوم از هدایت دستی استفاده کنید.

اگر کودک در برابر این تمرین‌ها مقاومت می‌کند، با دست هدایتش کنید تا اعمال صحیح را انجام دهد. اگر اسباب‌بازی‌ها را جمع نمی‌کند، دست‌هایش را بگیرید و مانند آدم ماشینی هدایتش کنید تا اسباب بازی‌ها را جمع‌آوری کند و در جای درست بگذارد. گریه، بداخلاقی یا مقاومت او را نادیده‌بگیرید. خونسرد باشید. تا وقتی که کار انجام شود یا کودک خودش شروع به انجام آن کند، قاطع باشید.

۵ ـ حرف‌شنوی کودک را بستایید و آن را تقویت کنید.

در صورتی که کودک رفتار شایسته‌ای در پیش گرفت، اجازه دهید از رضایت شما آگاه شود. با دست و دلبازی او را تحسین کنید و به خاطر پیشرفتش یک پاداش کوچک به او بدهید.

۶ ـ در برابر درخواست‌های کودکی که می‌خواهد تکلیفش را برایش انجام دهید، مقاومت کنید.

قاطع باشید. هیچ‌گاه خودتان شروع به تمیز کردن دیوار یا جمع کردن اسباب‌بازی‌ها نکنید. در غیر این صورت، تمام رشته‌هایتان پنبه خواهد شد!

۹ ـ ۲ چگونه به حرفهای بچه‌ها گوش دهیم و با آن‌ها صحبت کنیم.

باز نگه داشتن پل ارتباطی میان والدین و کودکان فوق‌العاده مهم است. ما از

کودکانمان می‌خواهیم تا افکار و احساساتشان را با ما درمیان بگذارند، تا بتوانیم آن‌ها را درک کنیم و در بحران‌های زندگی به یاری آن‌ها برخیزیم. ما از آن‌ها می‌خواهیم به جای آن‌که واکنش منفی نشان دهند، احساسات خود را به طور مناسبی بیان کنند. از آن‌ها می‌خواهیم که به حرف ما گوش کنند و کاری را که از آن‌ها می‌خواهیم انجام دهند.

بچه‌ها به طور غریزی نمی‌دانند که چطور باید افکار و احساساتشان را بیان کنند. همچنین به طور خودکار، آمادهٔ گوش دادن به دستورها، و پیروی از آن‌ها نیستند. آن‌ها باید برای انجام این مسئولیت‌ها آموزش ببینند و والدین در اغلب مواقع مجبورند روش‌های ارتباطی خود را بهبود بخشند. حالا به نکات زیر توجه کنید:

- به خاطر داشته باشید که همه چیز در صحبت کردن نیست. همهٔ مشکلات رفتاری را نمی‌توان با گفت‌وگو حل کرد، این‌که شما چه شنوندهٔ خوبی هستید، چقدر واضح صحبت می‌کنید یا به نظر می‌رسد کودک چقدر خوب به حرف‌های شما گوش می‌دهد، مهم نیستند. کودکان باید محدودیت‌های رفتارشان را بدانند، معمولاً فقط توضیح دادن به آن‌ها کافی نیست. بسیاری از والدین می‌کوشند کودکانشان را آموزش دهند. آن‌ها بارها و بارها همان چیزها را تکرار می‌کنند و فقط هر بار صدایشان را بلندتر می‌کنند؛ ولی این کار بی‌فایده است. روش بهتر آن است که با ملایمت حرف بزنید و یک نتیجهٔ حقیقی را دنبال کنید.
- رویهٔ خود را با سن و میزان بلوغ کودک متناسب کنید. اشتباه بزرگی که بسیاری از والدین مرتکب می‌شوند این است که در مورد مشکل، زیاد صحبت می‌کنند. آن‌ها روش‌های ارتباطی خود را زودتر از موعد (نسبت به سن کودک) به کار می‌بندند و از کلماتی استفاده می‌کنند که کودک معنی آن‌ها را نمی‌فهمد. کودکان و نوجوانان به روش‌های تدبیری بهتر پاسخ می‌دهند تا جملات سنگین و بی‌انتها.

به محض آن‌که ضرورت برقراری ارتباط عمیق با کودک خردسالتان را درک کردید، انتظار پیشرفت سریع را نداشته باشید. سعی کنید با بالغ شدن فرزند خود، بر عمق ارتباطات بیفزایید و از واکنش‌های منفی بکاهید.

وقتی این جابجایی را در روند تربیت فرزندتان اعمال می‌کنید ممکن است دچار نتایج بدی شوید. والدینی که همیشه سعی کرده‌اند در تربیت فرزند خردسالشان از توضیح و دلیل استفاده کنند، اغلب به این نتیجه می‌رسند که با بزرگ‌تر شدن کودک، نه تنها مشکل حل نمی‌شود، بلکه بدتر هم می‌شود. سپس وقتی کودک به مرحله‌ای از رشد عقلی می‌رسد که بتواند همچون یک فرد بالغ عمل کند، والدین می‌کوشند باواکنش‌های قوی به او آموزش دهند. اما این کودک بالغ که فقط به توضیح و دلیل عادت کرده است، در برابر محدودیت‌های جدید، حتی بیشتر از یک نوجوان عادی طغیان می‌کند.

در مجموع بهتر است در مورد کودکان کم‌سن وسال، بیشتراز **مدیریت** و در مورد کودکان بزرگتر، از *ارتباط* استفاده شود. برای مثال اگر به کودک دوسالهٔ خود بگویید که بخاری داغ است، نهایتاً ممکن است منظور شما را بفهمد؛ ولی اگر دستش را عقب بکشید و با صلابت بگویید «نکن!» موجب می‌شود تا بلافاصله خواستهٔ شما را دریابد. از سوی دیگر، یک نوجوان شانزده ساله که در حال سیگار کشیدن غافلگیر می‌شود، درست است که باید تنبیه شود، اما این تنبیه بدون یک بحث مفصل در مورد زیان‌های سیگار بی‌فایده است.

۱ـ۹ ■ ۲ چگونه به حرف‌های کودک گوش کنیم.

۱ـ به زبان رفتار گوش دهید

والدین بزودی در درک زبان بچه‌ها ماهر می‌شوند؛ اما اغلب این نکته را درنمی‌یابند که کودکان پس از چیره شدن بر زبان گفتار، می‌کوشند از طریق رفتار با آن‌ها ارتباط برقرار کنند.

کودکان بزرگ‌تر و نوجوانان به طور شفاهی ارتباط برقرار نمی‌کنند و در بیشتر موارد، هنگامی که تحت فشار قرار می‌گیرند، یا با آنان مخالفت می‌شود، احساسات خود را بروز می‌دهند. یک دختر هشت ساله را به خاطر شیطنت و شکستن اسباب‌بازی‌ها و اثاث خانه‌شان نزد ما آوردند. به‌زودی دریافتیم که او به خاطر بیماری پدرش و نگرانی‌هایی که در این زمینه داشت و همین طور عدم صحبت پیرامون این مسأله در حضور او، بی‌نهایت ناراحت بود. به او کمک کردیم، تا بتواند احساساتش را نشان دهد و جلو بروز ترسش را بگیرد.

وقتی کودک رفتارجدیدی نشان‌می‌دهد،ممکن‌است مربوط‌به‌یک مرحلهٔ خاص سنی نباشد و قصدگفتن چیزی را به شما داشته باشد. جسیکای شش ساله دائماً تلاش می‌کرد کالسکهٔ برادرش را در فروشگاه هل دهد. او بدون دلیل جیغ می‌زد، عادتی که از مدتها قبل آن راترک گفته بود. حقیقت این بود که برادرش شش ماه بیشتر نداشت. ولی جسیکا احساس می‌کرد که کمتر از او مورد توجه والدینش قرار دارد. جسیکا می‌خواست تا رهگذرها از او تعریف کنندومی‌خواست که مادرش او راکمی بیشتر دوست بدارد.

برای چند لحظه خود را جای کودک بگذارید؛ سعی کنید هدف او را از بروز چنین اعمالی کشف کنید. سپس در مورد آن اهداف، با او صحبت کنید.

۲ـ براحساسات برچسب بزنید.

ساموئل چهارساله سعی می‌کند دو قطعه از یک اسباب‌بازی را به هم بچسباند و

چون پس از چندین بار تلاش موفق به انجام این کار نمی‌شود، عصبانی شده، اسباب‌بازی را به طرف دیگر اتاق پرتاب می‌کند. شما می‌دانید که باید به این رفتار او پاسخی نشان بدهید، ولی چگونه؟ در چنین شرایطی، شما باید به کودک کمک کنید تا راه دیگری برای بیان ناتوانی خود پیدا کند. برای نوباوگانی مانند ساموئل، بهترین راه این است که به او کمک کنیم تا بر احساسش برچسب بزند، یعنی به او بگویید که احساس ناتوانی او را درک می‌کنید. و بگویید که هنگامی که چنین احساسی دارد باید از دیگران کمک بخواهد. به عنوان پی‌آمد رفتارش اضافه کنید که «اگر چیزی‌رو پرت کنی، تا دو روز حق بازی کردن با اون رو نداری.» (بخش‌های تنبیه، پی‌آمدهای طبیعی و تصحیح بیش از حد را ببینید).

به علاوه می‌توانید یک پی‌آمد مثبت را پیشنهاد کنید، مثلاً، بگویید: «هر وقت کمک لازم داشتی و از من کمک خواستی، من با کمال میل به تو کمک خواهم کرد» روشن است که پس از گفتن چنین جمله‌ای باید با مهربانی و تلاش به او کمک کنید.

یکی از روش‌های مؤثر برای آموزشِ چگونگی بیان احساسات به کودک، درخت احساس است. تنه و شاخه‌ها یک درخت بزرگ را روی یک صفحه کاغذ بزرگ بکشید. همان‌طور که شما و کودک کلماتی را که احساسات را بیان می‌کنند می‌شناسید، یک چهره یا یک حالت از آن احساس را بکشید و لغت را زیر آن بنویسید. سپس این نقاشی‌ها را بریده روی شاخه‌های درخت بچسبانید. سپس هنگامی که کودک می‌خواهد احساس خود را بیان کند، بدون معطلی از این درخت استفاده کنید. هنگامی که کودک از کلمات جدید به طور صحیح استفاده می‌کند، او را تشویق کنید.

روند آموزشِ تشخیص و بیان احساسات به یک کودک، به تمرین و تکرارهای بسیاری نیاز دارد ولی شما برای کمک به کودک در تفسیر احساسات، موقعیت‌های خوبی در اختیار خواهید داشت. با بزرگ‌تر شدن کودک، می‌توانید به جای برچسب زدن، از روش‌های مستقیم‌تری استفاده کنید: « به نظر می‌رسد که از بیلی دلخوری.» یا «انگار از چیزی خسته شده‌ای. فکر می‌کنی اون چیه؟». با کمی بحث، او ممکن است اطلاعاتی در اختیار شما قرار دهد که وجود حس «حسادت» به بیلی را به طور آشکار نمایان سازد. تشخیص دادن احساسات مهارتی است که به ظرافت نیاز دارد؛ پس صبور باشید.

۳ـ برای گوش دادن به حرف‌های کودک خود وقت بگذارید.

گاهی پیدا کردن یک وقت مناسب برای گوش دادن به حرفهای کودکتان مشکل است، ولی اگر به برقراری یک ارتباط خوب می‌اندیشید و می‌خواهید در موقع لزوم

پیوندهای ارتباطی خوبی داشته باشید، انجام این کار برای شما ضروری است. این وقت برای کودک هم ضروری است تا شخصاً فرصت صحبت کردن با هر یک از والدین را پیدا کند (بخصوص در کودکانی که والدین آن‌ها از هم جدا شده‌اند و یا ناپدری یا نامادری دارند). با فرارسیدن دورهٔ بلوغ، آغاز چنین ارتباطی ممکن است قدری سخت باشد. ولی اگر شما این روند را در سنین پایین‌تر آغاز کنید، مسیر را در دورهٔ بلوغ هموارتر می‌سازید.

باید به کودکان اجازه داده شود تا رخدادهای روزانهٔ زندگی و احساساتشان را با شما در میان بگذارند و در بیان جزئیات حوادث اتفاق افتاده، احساس آزادی بیشتری کنند. یک گفتگوی گرم و صمیمی، ولی بدون تداوم کافی نیست. ارتباط، افزون بر کیفیت، دارای بُعد کمّی نیز می‌باشد. این یک نکتهٔ بسیار مهم است و چیزی است که ما نمی‌توانیم به اندازه کافی روی آن تأکید کنیم. یک مکالمهٔ طولانی، نمی‌تواند جای سالها سکوت را پرکند.

مراحل زیر به شما کمک خواهند کرد تا از نظر کمی و کیفی به یک ارتباط مناسب با کودکتان دست یابید.

- به طور مرتب با آن‌ها گفتگو کنید. هر روز، وقتی را به این کار اختصاص دهید. حتی اگر این وقت، فقط پنج دقیقه هنگام خوابیدن کودک باشد. مدت زمان صحبت کردن می‌تواند متغیر باشد. اما جای آن باید در برنامهٔ روزانهٔ شما مشخص باشد.
- برای صحبت کردن قرار بگذارید. وقتی کودک می‌خواهد با شما صحبت کند یا به طور غیرشفاهی اشاره می‌کند که چیزی او را آزار می‌دهد، در اسرع وقت به طور خصوصی با او خلوت کرده، یا برای صحبت کردن با او قرار بگذارید. بخصوص برای کودکان خردسال، بهترین وقت همان موقع است. این گفتگو اغلب فقط چند دقیقه وقت می‌گیرد و این زمان به کودک اجازه می‌دهد تا چیزهایی راکه گفتن آن‌ها برای شما مهم است با شما در میان بگذارد.

  اگر مجبورید وقت گفتگو را به تأخیر بیندازید، وقت خاصی را مشخص کنید: «الآن وقت مناسبی نیست، چون اینجا خیلی شلوغه، ولی امشب درست بعد از جمع کردن ظرف‌های شام می‌تونیم توی اتاقت صحبت کنیم.» بعد از تعیین قرار بدقولی نکنید.
- تمام توجهتان را به او جلب کنید. به بقیهٔ افراد خانواده بگویید که مزاحم شما نشوند؛ به یک جای خلوت و ساکت بروید و طوری عمل کنید که انگار تا ابد می‌خواهید گوش کنید. همان‌قدر که برای دوستان خود که برای مشورت نزد شما آمده‌اند، وقت می‌گذارید، برای کودکان خود نیز وقت بگذارید.

○ سر صحبت را باز کنید. گاهی شروع صحبت برای کودکان مشکل است. پس سر صحبت را با جملاتی نظیر «خُب چی شده؟» یا «بگو از چی ناراحتی» باز کنید. ولی هر چه این جملات اختصاصی‌تر باشند، مؤثرترند. برای مثال ممکن است بگویید، «وقتی امروز از مدرسه اومدی خونه، خیلی ناراحت به نظر می‌اومدی. می‌خوای راجع به اون با من حرف بزنی؟» اگر کودک نشان داد که چیزی در مدرسه اتفاق افتاده است امّا او حالا نمی‌خواهد درباره‌اش صحبت کند، به او القاء کنید که: آزاد است و می‌تواند در فرصت دیگری این کار را انجام دهد.

اگر فرزندتان اغلب با اصرار شما حاضر به صحبت می‌شود، به آرامی او را مجبور کنید. سعی کنید داستان یا کتابی را که خوانده‌اید (اعم از تخیلی یا واقعی) و با موقعیت او مناسب است، برایش تعریف کنید. گاهی همین که کنارش بنشینید و دستتان را دور گردنش حلقه کنید و در سکوت منتظر صحبت کردنش شوید، بهترین روش است.

○ به کودک اجازهٔ صحبت کردن بدهید. وقتی صحبت راآغاز کردید از مهارت‌های خود استفاده کنید تا مکالمه را زنده نگاه دارید. افراد بالغ معمولاً تمایل دارند راه‌حل‌هایی پیشنهاد دهند و حتی برای کودکان نطق کنند. ***در برابر این وسوسه‌ها مقاومت کنید.*** بسیاری از کودکان به ما می‌گویند که قادر به برقراری ارتباط با والدینشان نیستند، زیرا هر بار که اقدام به این کار می‌کنند، یک نطق طولانی می‌شنوند. پس فقط گوش کنید!

از پرسش‌ها برای افزایش اعتماد کودک و به حرف کشیدن او استفاده کنید. «بعدش چی شد؟»، «اون چی گفت؟» از جملاتی استفاده کنید که همدردی شما را می‌رساند. «شرط می‌بندم که خیلی ناراحتت کرد.» «اگه کسی با من این کار رو کرده بود، خیلی عصبانی می‌شدم.» یا حتی با کلمات کوتاهی نظیر «چه بد!» یا «عجب!» می‌توان مکالمه را ادامه داد.

سعی کنید حرف‌های کودک را به خودش برگردانید تا شما را با بخش بیشتری از احساساتش شریک کند. این روش را چندین سال پیش «دکتر کارل راجرز» برای روان‌شناسانی که با افراد بالغ کار می‌کردند، طراحی کرده است. بعدها این روش برای کودکان نیز مورد استفاده قرار گرفت. در کتاب دکتر توماس گوردون (آموزش مؤثر بودن برای والدین) از این روش به عنوان گوش کردن فعال نام برده شده است.

گوش کردن فعال عبارت است از تکرار یا تفسیر آن‌چه کودک به شما گفته است. اگر کودک می‌گوید، «بیلی منو کتک زد.» شما پاسخ می‌دهید، «کتکت زد!» سپس برای برانگیختن احساسات عمیق‌تر می‌توانید چنین بگویید: «بیلی بهترین دوست توست، مطمئنم که با این کارش تورو حسابی ناراحت کرده!» با وجود این‌که ممکن

است حدستان غلط باشد، حتی یک تفسیرنادرست هم در اغلب موارد در پیشرفت روند ارتباط اثر فزاینده دارد. با پاسخ‌های کودک پیش بروید و بیشتر یک دوست دانا باشید تا یک پلیس کنجکاو. در نظر داشته باشید که شما در حال مشاهدهٔ دنیا از دید کودک هستید نه لزوماً واقعیتی که اتفاق افتاده است.

از این روش یا هر روش دیگر، زیاد استفاده نکنید. اگر همهٔ جملات کودک را تکرار کنید یا مطالب زیادی از او بپرسید، ممکن است خسته و آزرده‌خاطر شود.

○ بگذارید کودک حس کند که شما از درد دل کردن او خوشحالید. وقتی در مورد مشکلات زندگی‌اش با شما صحبت می‌کند، بگذارید حس کند که شما احساس خوبی نسبت به این کار دارید. می‌توانید به سادگی بگویید، «متشکرم که دربارهٔ این موضوع بامن صحبت کردی» یا شاید، «می‌دونم که صحبت کردن راجع به این مسأله، چقدر برات سخت بود. خوشحالم که احساس کردی می‌تونی پیش من بیایی و نارحتی‌ات رو به من بگی» یا برای همدردی او را در آغوش بگیرید.

۲-۹-۲ چگونه با کودک خود صحبت کنیم.

آیا به نظر می‌آید کودکان شما درخواست‌هایتان را نمی‌شنوند؟ اگر این طور است، به خاطر ضعف شنوایی آن‌ها نیست، بلکه نشانهٔ بی‌توجهی آن‌ها به حرفهای شما است. آن‌ها تا هنگامی که صدایتان به حدی بلند شود که احساس کنند خیلی جدّی هستید به اینکار ادامه می‌دهند.

رفع این مشکل دو جزء ضروری را می‌طلبد: والدین باید چیزی را بگویند که هدفی از آن دارند و سپس آن مطالب را جدی بگیرند. پس کلمات خود را با دقت انتخاب کنید، سپس آن‌ها را با صداقت و محکم به کودکان انتقال دهید. کودک شما به زودی یاد خواهد گرفت که در اولین لحظه‌ای که شروع به صحبت می‌کنید، به شما گوش فرادهد. برای نیل به این منظور به نکات زیر توجه کنید:

۱- مجبورش کنید به چشم‌هایتان نگاه کند.

از آنجایی که حواس کودکان به آسانی پرت می‌شود، اطمینان حاصل کنید که هنگام صحبت کردن، به شما نگاه می‌کنند. شاید این مهم‌ترین عامل در پیروی کودک از دستورات یا گوش دادن به شما باشد. نشان دهید که منظور شما از تلاقی نگاه چیست. این روش را از طریق یک بازی به کودک بیاموزید: چند متر دورتر از هم بنشینید و به چشم‌های هم نگاه کنید، هر کس زودتر به اطراف نگاه کند، بازنده است.

اگر کودکتان از نگاه کردن به چشمان شما می‌ترسد یا احساس راحتی نمی‌کند، به او

بیاموزید تا به دهان یا تمام صورت شما نگاه کند.

گاهی برای جلب توجه یک کودک لازم است تماس جسمی با او داشته باشید. به آرامی دستتان را روی شانه‌اش بگذارید یا در صورت لزوم، دوتا دستتان را روی شانه‌هایش قرار دهید و با ملایمت صورتش را به طرف خود نگاه دارید. فقط گاهی از این روش استفاده کنید و بکوشید به استفاده از آن عادت نکنید. برای کودکان بزرگ‌تر هر چیزی بیش از یک اشارهٔ کوچک با دست بر شانه‌اش، ممکن است به جای جلب توجه، به یک رویارویی بدون ثمر بینجامد.

وقتی کودک هنگام صحبت کردن به شما نگاه می‌کند، برای این کار او را تشویق کنید و بگذارید بداند که از او راضی هستند. بعدها در صورتی که علاوه بر نگاه کردن به شما، از دستورات نیز پیروی کرد، او را تحسین کنید.

۲ـ آرام ولی محکم صحبت کنید.

اگر معمولاً هنگامی که کاری از کودکتان می‌خواهید صدایتان را بلند می‌کنید، کودک می‌آموزد تا هنگامی که صدایتان را به حداکثر نرسانده‌اید، به شما بی‌توجهی کند. اگر متوجه شدید که صدایتان لحظه به لحظه بلندتر می‌شود، صبر کنید، یک نفس عمیق بکشید، به چشمهای کودک خیره شوید، با آهستگی و بسیار شمرده سخن بگویید. بگویید، «اندی (با یک مکث بین هر کلمه در حالی که به هم نگاه می‌کنید)، من... ازت... می‌خوام... لباسهات رو ... همین حالا ... جمع کنی... و توی... کمد... بگذاری.»

۳ـ از جملات پرسشی اجتناب کنید.

وقتی به کودکتان می‌گویید «چطوره لباسهات رو جمع کنی؟» اگر پاسخ دهد، «حالا نه!» متعجب نشوید. اگر بگویید «می‌آیی حالا ظرف‌ها رو تمیز کنیم؟»، این فرصت را به او داده‌اید تا بگوید، «نمی‌آم.» اگر در مورد چیزی که می‌خواهید کودکتان انجام دهد سئوالی در ذهن ندارید، از جملات قاطع استفاده کنید تا دقیقاً بداند چه کار باید بکند و به علاوه آن را چه موقع، کجا و چگونه انجام دهد.

۴ـ با جملات ساده صحبت کنید.

از کلماتی که کودکتان آن‌ها رانمی‌فهمد استفاده نکنید. ساده و روشن حرف بزنید. پرچانگی نکنید. دستورات و توضیحات طولانی ممکن است باعث فراموش شدن بخش‌های اصلی صحبتتان شود. نوجوانان برای به یادآوردن سرنخ‌های اطلاعات شفاهی، توانایی محدودی دارند. گفتگوهای کوتاه و ساده، همراه با یک عکس‌العمل طبیعی بهتر از یک سخنرانی طولانی، درک و به خاطر سپرده می‌شود. به جای ادامهٔ

گفتگو در مورد مسئولیت، ارزش پول و اصول اخلاق، وضعیت را برای کودک روشن کنید: «یا همین حالا از دوچرخه‌سواری دست می‌کشی، یا یک هفته حق سوار شدن نداری.»

۵ـ احساستان را به کودک بگویید.

بدون آن‌که به طور مستقیم از کودک انتقاد کنید، به او بگویید که در مورد اعمال و رفتارش چه احساسی دارید. برای مثال، «به خاطر این‌که خودت توالت رو تمیز نمی‌کنی، واقعاً ناراحتم.» یا، «وقتی به موقع خونه نمی‌آی واقعاً نگران می‌شم». اگر از جملاتی استفاده کنید که به جای کودک به خودتان اشاره کند، می‌توانید از انتقاد، سرزنش یا حمله کردن به کودک بپرهیزید، هم‌چنان احساسات را به طور مؤثری بیان کنید.

۱۰ = ۲ چگونه‌از‌روش‌های کسب‌آرامش[1] استفاده‌کنیم.(یا چگونه‌خونسرد باشیم)

افراد بالغ دوران کودکی را به عنوان یک دورهٔ خالی از تشویش به یاد می‌آورند. دوره‌ای خالی از مسئولیت، نگرانی یا مشکل. ولی کودکان دنیای امروز از جهات گوناگونی تحت فشارهای سختی قرار دارند. آن‌ها مجبورند چیزهای متفاوتی نظیر خواندن و حساب کردن را حتی قبل از ورود به دبستان بیاموزند. کودکان می‌دانند که از آن‌ها انتظار می‌رود تا دبیرستان را تمام کنند و وارد دانشگاه شوند. آن‌ها اغلب مجبورند تنش‌های طلاق، اشتغال والدین، نگرانی‌های روزانه، یا ساعت‌های تنهایی در خانه را تحمل کنند. خطر جنگ هسته‌ای،ربوده شدن توسط دزدان بچه و قتل، توسط والدین و اطرافیان به کودکان ابراز می‌شوند.

تنش‌های دنیای کودکان ممکن است به صورت نشانه‌های فیزیکی نظیر بی‌خوابی، سردرد ناشی از فشار عصبی، خیس کردن رختخواب در شب، یا ناراحتی‌های گوارشی عصبی خود نمایی کنند. یا ممکن است به صورت تظاهرات احساسی نظیر عصبانیت، پس زدن و ترس مشخص شوند. این تظاهرات را می‌توان به عنوان یک مشکل تربیتی تفسیر کرد. به عنوان یک پدر یا مادر می‌توانید روش‌های کنترل تنش را بیاموزید. این روش‌ها به شما و کودک کمک می‌کنند تا بر اضطراب چیره شوید.

ما به والدین و کودکان راه‌های حفظ آرامش را می‌آموزیم و از طریق تجربهٔ شخصی و حرفه‌ای می‌دانیم که آموزش روش‌های کاهش تنش، در زندگی شما و کودکتان تغییرات مطلوبی ایجاد خواهد کرد. آموختن این روش‌ها به تمرین نیاز دارد، پس برای آموختن

---

۱ ـ منظور از کسب آرامش همان Relaxation (ریلَکسیشن) است ـ مترجم.

آن‌ها زمان صرف کنید. مطمئن باشید که به زحمتش می‌ارزد.

برنامهٔ ما و متن‌هایی را که در آخر این بخش پیشنهاد شده‌اند، امتحان کنید. به دستوراتی که دکتر چارلز استروبل برای والدین و کودکان طراحی کرده است، توجه کنید.

۱ ـ واکنش‌های تنش را تشخیص دهید. مایکل هر روز پس از مدرسه دچار سردرد می‌شود. شری به خاطر چیزهای بی‌اهمیت عصبانی می‌شود. جان هر روز صبح با دل‌درد از خواب بیدار می‌شود. اَمی به سختی به خواب می‌رود. اگر همهٔ این مشکلات را نشانه‌های اضطراب و شرایط تنش‌زا بدانیم، حدس خوبی زده‌ایم.

فهرست زیر می‌تواند به شما کمک کند تا برخی از تظاهرات فیزیولوژیک و رفتاری تنش‌زا را تشخیص دهید. به خاطر داشته باشید که این نشانه‌ها می‌توانند ناشی از مشکلات جسمی باشند، بنابراین، قبل از آنکه یک نشانهٔ پایا را به عنوان یک اثر فیزیولوژیک تصور کنید، آن را با پزشکتان در میان بگذارید. گاهی از این نشانه‌ها برای کسب توجه یا در رفتن از زیربار تکالیف استفاده می‌شود. اگر چنین مواردی را حس کردید، بخش‌هایی از این کتاب را که راجع به چنین مشکلاتی بحث می‌کنند، بخوانید.

گاهی واکنش‌ها ترکیبی از همهٔ این عواملند. کودکی ممکن است برای نرفتن به مدرسه خود را به مریضی بزند. او از توجه اضافی اطرافیانش لذت می‌برد. این کودک در مدرسه مشکلاتی دارد که می‌خواهد از آن‌ها اجتناب کند. پس این بیماری قلّابی را بهترین راه‌حل می‌یابد. در این گونه موارد، ترتیبی از آموزش کاهش تنش و سایر مداخله‌ها بهترین نتایج را به دنبال خواهد داشت.

نشانه‌های استرس[1] (فشار روانی)

۱ ـ سردردها
۲ ـ دل دردها، رودل‌کردن، نفخ، زخم معده
۳ ـ تهوع، استفراغ
۴ ـ نفس نفس زدن (شامل تنفس سریع، تنگی نفس، گیجی)
۵ ـ تاکیکاردی (ضربان سریع قلب)
۶ ـ دستهای عرق کرده، و مرطوب
۷ ـ عادات عصبی (ناخن جویدن، کشیدن پوست یا مو، فشار دادن دندان‌ها بر روی هم و غیره)

---

۱ ـ (stress) مجموعه‌ای از تنش‌های جسمانی و یا ذهنی است که از عوامل فیزیکی، شیمیایی یا احساسی نتیجه می‌شود. پس استرس، هم به فشارهای بدنی و هم به نگرانی و فشارهای روانی اطلاق می‌شود، اما در اینجا بیشتر به مفهوم فشار روانی به کار رفته است ـ مترجم.

۸ ـ بی‌خوابی و سایر مشکلات خواب
۹ ـ ترس‌ها و اضطراب‌ها
۱۰ ـ خجالتی بودن و اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی
۱۱ ـ از کوره در رفتن
۱۲ ـ حساس بودن بیش از حد در برابر انتقاد و سرزنش
۱۳ ـ کاهش قدرت تحمل در برابر ناتوانی‌ها
۱۴ ـ آشفتگی و عدم تمرکز فکر به علت تشویش

۲ ـ به کودک کمک کنید تا واکنش‌های ناشی از تنش را تشخیص دهد. وقتی به این نتیجه رسیدید که این نشانه‌ها در اثر فشار روانی (استرس) ایجاد شده، می‌توانید در مرحلهٔ بعد، به او کمک کنید تا بر احساساتش برچسب بزند و علت بروز آن‌ها را دریابد. چندی پیش یکی از متخصصان اطفال، دختر بچه‌ای را به ما معرفی کرد که در مدرسه دچار دل درد و استفراغ می‌شد. این متخصص نتوانسته بود برای این علامت‌ها، علت پزشکی پیدا کند. سرانجام، کودک با کمک والدینش دریافت که نگران است مبادا توسط هم‌کلاسی‌هایش در کلاس جدید پذیرفته نشود. والدینش آموختند که به مشکلاتش گوش دهند و در مورد ترس‌هایش با او صحبت کنند. آن‌ها او را تشویق کردند تا هم‌کلاسی‌هایش را برای بازی به خانه دعوت کند. و همین‌طور به او یاد دادند که چگونه بدنش را آرام سازد. نشانه‌های فیزیکی او به زودی همراه با کاهش تنش، فروکش کرد.

گاهی درک چگونگی عملکرد فشار روانی برای والدین مشکل است. در آغاز، سینیتا نگران بود که مبادا هم‌کلاسی‌هایش او را نپذیرند و وقتی که دل‌درد و استفراغش شروع شد، نگران آن بود که بچه‌ها او را به خاطر این واکنش‌های بدنی دست بیندازند و با این نگرانی یک حلقهٔ معیوب (یا دور باطل) درست کرد. کنترل تنش برای جلوگیری از این روند مناسب بود.

اگر کودک شما دارای واکنشی است که به نظر شما ناشی از فشار روانی است، اثر آن را برایش شرح دهید. ما در اغلب موارد، برای کمک به کودکان (برای درک واکنش‌هایشان) از داستان زیر استفاده می‌کنیم:

در روزگاران قدیم، یکی از خطرناک‌ترین دشمنان انسان غارنشین، ببر دندان شمشیری (یا ببر گراز دندان) بود. به خاطر چیزهایی که مردم غارنشین از این حیوان شنیده بودند، نادیده از آن می‌ترسیدند. در نهایت، اولین باری که یک انسان غارنشین صدای یک ببر دندان شمشیری واقعی را شنید، قلبش از جاکنده شد، به نفس‌نفس زدن افتاد و دندان‌هایش را به هم فشار داد. دست‌ها و پاهایش را منقبض کرد تا یا فرار کند و یا

با ببر بجنگد. ناگهان بدنش لرزید و از ترس زانوهایش سست شد.

مردم غارنشین وقت زیادی برای ترسیدن نداشتند. یا ببر آن‌ها را می‌کشت یا آن‌ها ببر را از بین می‌بردند و یا هر دو فرار می‌کردند.

مشکلات ما در دنیای مدرن کمی متفاوت است. «ببرها»ی ما کوچک‌ترند، ولی به راحتی میدان راخالی نمی‌کنند. بچه‌ای که شما را در مدرسه آزار می‌دهد، هر روز آنجاست. بدن ما نیز مانند بدن انسان‌های غارنشین از خود واکنش نشان می‌دهد. فقط با فکر کردن دربارهٔ یک تهدید، ممکن است دل پیچه بگیرید و در حالی که هنوز از شرّ آن خلاص نشده‌اید، می‌دانید که پس از خروج از خانه مجبورید با آن تهدید روبرو شوید. درست مانند انسان غارنشینی که انتظار ببر را می‌کشید. اما به رغم همه این‌ها ما خوش شانس‌تریم، زیرا هیچ ببری ما را نخواهد خورد. ما می‌توانیم با روش‌های معینی آرامش را به بدن خود برگردانیم تا دچار دل درد، سردرد و یا دیگر واکنش‌های آزار دهنده نشویم.

برای تعیین علت تنش یک کودک به مهارت‌های ارتباطی خوبی نیاز داریم. کودک کوچک خود را در نظر بگیرید. ممکن است چندین شب دائماً پهلو به پهلو شود و نتواند بخوابد. شما می‌توانید برایش از مرد غارنشینی که از ترس ببر نمی‌توانست بخوابد بگویید. آن مرد می‌ترسید که همین حالا ببر به او حمله کند و یا مثلاً فردا در کنار رودخانه با آن حیوان روبرو شود. شما باید برای کودک توضیح دهید که گاهی پاک کردن ذهن از این اضطراب‌ها بسیار سخت است. چند مثال از نگرانی‌های خود بزنید و خلاصه کاری کنید که کودک نیز در مورد نگرانی خود شروع به صحبت کند. او ممکن است بگوید که از امتحان ریاضی روز چهارشنبه می‌ترسد.

کودک با صحبت کردن راجع به مشکل خود کم‌کم احساس آرامش می‌کند. شما به او می‌گویید که فردا با او ریاضی تمرین می‌کنید، دستی به پشتش می‌کشید و به او نشان می‌دهید که چگونه از روش‌های کسب آرامش (که در پایین توضیح داده شده‌اند) استفاده کند.

۳ـ سعی کنید منشاء تنش را حذف کنید. بهترین راه برای این کار خلاص شدن از علل اضطراب است. شاید کودک شما بیش از حد در برنامه‌های گوناگون غرق شده است؛ شاید خسته است؛ شاید دیر به رختخواب می‌رود و یا در مورد وظیفه‌ای که پشت گوش انداخته، نگران است. با بحث کردن، بازبینی و برنامه‌ریزی مجدد می‌توان این فشارهای روانی را کاهش داد. یک کودک که ما با او کار کرده‌ایم، چندین سال دچار بی‌خوابی بود. این دختر وقتی «درمان» شد که والدینش علت ترس او را فهمیدند. آن‌ها بر پنجره و درِ اتاق او قفل گذاشتند تا در شب احساس امنیت کند.

بسیاری از کودکان دچار فشار روانی، مشکلات اصلی را در خانه تجربه می‌کنند. وقتی ما از آن‌ها می‌پرسیم که دلشان می‌خواهد والدینشان برای کمک به آن‌ها در دست یافتن به آرامش چه کنند، در بیشتر موارد جواب آن‌ها این است: «*این قدر داد نزنند!*» اگر شما از روش‌ها و راه‌حل‌هایی که در این کتاب آمده است، به جای «فریاد زدن» استفاده کنید، بهتر می‌توانید میزان تنش را در منزلتان کاهش دهید.

۴ ـ روش‌های کسب آرامش را به کودکان آموزش دهید. به خود و کودک خود بیاموزید تا در برابر موقعیت‌ها و احساسات مملو از فشار روانی، واکنش دیگری نشان دهید. در اینجا روش‌های اصلی که هم برای افراد بالغ و هم برای کودکان مؤثرند آورده شده‌اند. قبل از شروع کردن همه را بخوانید. آرام پیش بروید و مراحل پیشرفته را پس از طی مراحل اولیه بر آن بیفزایید. با صدایی آرام و متین به کودک خود آموزش دهید.

توضیحات ما در پرانتز ذکر شده است و دستورها و آموزش‌های شما به کودک در داخل گیومه آمده است.

زمان سکوت

(قصد شما این است که به کودک آموزش دهید تا چند دقیقه ـ به ازای هر سال سن کودک، یک دقیقه ـ به آرامی دراز بکشد. از یک کرونومتر استفاده کنید تا کودک بداند چند دقیقه توانسته ساکت باشد).

«می‌خوام روی تخت‌خواب یا زمین دراز بکشی. حالا چشماتو ببند. ببینیم چقدر می‌تونی ساکت بمونی (منتظر شوید.)، آفرین! چند دقیقه است که تو تونستی ساکت بمونی»

(کنار کودک خود بخوابید تا نشان دهید در نظر شما اهمیت روش‌های حفظ آرامش و همین‌طور ایجاد حس نزدیکی چقدر زیاد است. زمان را با گوش دادن به موسیقی، راه رفتن خیالی و یا روش‌های دیگر طولانی کنید.)

روش تنفس

(تنفس آرام یکی از مهم‌ترین عوامل در آموزش آرامش است و می‌تواند بر روی سطح آرامش اثرات عمیقی به جای گذارد. از داستان مرد غارنشین استفاده کنید تا اهمیت تنفس را شرح دهید.)

«یادت می‌یاد که مرد غارنشین وقتی ترسیده بود، تندتند نفس می‌کشید؟ تندتند نفس بکش! درست مثل اینکه از یک ببر ترسیده‌ای.»

(برای ده بار تنفس منتظر بمانید، نه بیشتر. سپس بپرسید:)

«چه احساسی داری؟ گیجی یا ضعف؟ ترس یا نگرانی می‌تونه حالت رو این جوری کنه. گاهی ممکنه حالت بدتر هم بشه.»

«به پشت بخواب و فکرت رو آرام کن. چشماتو ببند. یک دستتو روی سینه‌ات بگذار و دست دیگرت رو روی شکمت. حالا نفس بکش! می‌تونی حس کنی که دستهات حرکت می‌کنند! حالا با شمارش من نفست رو بکش تو و بده بیرون.»

(رفته رفته شمارش را کند کنید. کودک تا عدد ۴ نفس را تو می‌کشد، تا ۲ شماره صبر می‌کند و سپس با ۴ شماره نفسش را بیرون می‌دهد. سپس تا ۲ شماره صبر می‌کند تا دوره بعدی را آغاز کند.)

«با شمارش ۱، ۲، ۳، ۴ نفس بکش. با ۱، ۲ اونو نگه دار. با ۱،۲،۳،۴ بعدی نفست رو بیرون بده. وقتی می‌خواهی نفست رو بیرون بدی، به خودت بگو آروم باش! تصور کن که لغت آرامش رو با حروف سفیدِ درشت روی آسمان نوشته‌اند.»

«آرام نفس بکش، دستهاتو روی سینه و شکمت حس کن. کدام دست بیشتر حرکت می‌کنه؟ سعی کن هوا رو داخل شکمت بفرستی تامانند یک بالن پر از هوا بشه. سپس با دست به آرامی روی شکمت فشار بیار و هوارو خالی کن.»

(کودک را تا زمانی که برای این کار مجبور به وارد کردن فشار بر شکمش نباشد، وادار به تمرین کنید. به زودی دستی که روی شکم قرار دارد بیشتر از دست دیگر حرکت خواهد کرد. ممکن است آموختن این روش، به چند جلسه تمرین نیاز داشته باشد. صبور باشید و پیشرفت را تقویت کنید. مدت زمان جلسات باید به اندازه‌ای باشد که علاقه و انگیزهٔ کودک حفظ شود.)

«حالا که می‌دونی چطوری روی زمین آرام نفس بکشی، بیا روی صندلی هم تمرین کن. یادت باشد وقتی می‌خواهی نفست رو بیرون بدی، پیش خودت کلمهٔ آروم‌باش رو تکرار کنی... باشه؟».

(از همان شمارش نیز در این تمرین استفاده کنید. کودک را مجبور کنید روزی چند بار در چندین جای خانه و در حالات مختلف از قبیل خوابیده، نشسته، یا ایستاده تمرین کند. در نتیجه او قادر خواهد بود هر زمان که نیاز داشته باشد، از این مهارت جدید استفاده کند. به خاطر داشته باشید که به خاطر تمرین کردن او را تمجید و تشویق کنید.)

وقتی در این کار تبحر پیدا کرد، به او بگویید که از این به بعد هرگاه احساس اضطراب یا نگرانی کرد، می‌تواند از این روش استفاده کند. دفعاتی را که او از این روش استفاده می‌کند، در یک جدول ثبت کنید، یا از خودش بخواهید تعداد آن‌ها را یادداشت کند. با تحسین و پاداش‌ها او را تقویت کنید. علامت خاصی را بین هم قرار دهید تا به وسیلهٔ آن کودک از این روش استفاده کند. برای نمونه یک چشمک یا یک عبارت سری نظیر «تینا

می‌تونی بری ساعت‌رو برام ببینی؟» در صورت انجام این مهارت‌ها او را تشویق کنید.

شل کردن تدریجی ماهیچه‌ها

اکنون کودک شما آماده است تا تنفس صحیح را همراه با شل کردن عمیق ماهیچه‌ها انجام دهد. نوع کودکانهٔ این روش را از کتاب دکتر ادموند ژاکوبسون، «آرام باشید»، نقل می‌کنیم.

چند پیشنهاد: کودک را وادار کنید حرکات شما را تقلید کند. در حالی که به یک آینه نگاه می‌کنید، ماهیچه‌های صورتتان را حرکت دهید. هر مرحله از تمرین را چند روز تمرین کنید و سپس به مرحلهٔ بعدی بروید. نهایتاً شما و کودکتان هر چهار مرحله را فراخواهید گرفت. هر مرحله را که کمتر از ۱۰ دقیقه طول می‌کشد، دوباره انجام دهید.

مرحله ۱ ـ دست‌های اسپاگتی

«دراز بکش و بدنت رو شل کن. چند لحظه همان‌طور که یاد گرفتی، نفس بکش. دستت رو مشت کن. بازوهایت رو خم کن تا بتونم ماهیچه‌ات رو ببینم.»

(به او نشان دهید چگونه مشت خود را در حالی که آرنجش بلند می‌شود، به طرف بازویش ببرد)

«آرام، ماهیچه‌هات رو تا اونجا که می‌تونی سفت کن. تا ۱۰ بشمار ـ ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰. حالا یک نفس عمیق بکش. اونو نگاه دار. بعد در حالی که به آرامی می‌گی *آروم باش!* نفست‌رو خارج کن و همزمان با اون ماهیچه‌هات‌رو به سرعت شل کن تا بازوت پایین بیفته» (این کار باید با سرعت انجام شود.) «دست‌هات‌رو مثل یک رشتهٔ اسپاگتی تکان بده، به‌طوری که از جاشون زیاد حرکت نکنند.» (شل بودن ماهیچه‌هایش را امتحان کنید.) «خوبه! حالا دست‌هات باید احساس گزگز و گرمی پیدا کنن. عالیه!»

(این تمرین را با هر دو دست برای چند دفعه تکرار کنید تا کودک، شل کردن دست‌هایش را بیاموزد. در آخر هر جلسه از او بخواهید در حالی که به پشت خوابیده است، چشمانش را ببندد و به آرامی نفس بکشد. سپس یک منظرهٔ خیالی برایش ترتیب بدهید؛ مانند زیر.)

«تصور کن داریم کنار ساحل قدم می‌زنیم. تنها چیزی که می‌تونی ببینی شن و اقیانوس است و دست‌هایت خیلی سنگین شده‌اند. هوا گرم است و دست‌هایت (بخش‌های دیگر بدن را جایگزین کنید) سنگین و سنگین‌تر می‌شوند.. تو احساس خونسردی و آرامش می‌کنی...»

(اجازه دهید تا وقتی که کودک می‌خواهد، همان‌جا دراز بکشد و حتی بخوابد.)

مرحله ۲ـ پاهای فولادی

(حالا به کودک یاد دهید پاهایش را شل کند. احتیاط: چنانچه این تمرینات باعث ناراحتی کمر یا هرگونه ناراحتی دیگر شد، دست نگه دارید. قبل از ادامهٔ این تمرینات با پزشک کودک مشورت کنید. و در صورت وجود مشکلی خاص، سراغ بخش‌های دیگری از بدن بروید).

«به پشت روی زمین بخواب. تمام حواست‌رو به پاهایت متمرکز کن. پای راستت رو درازکن و شست پایت رو به طرف سرت خم کن تا ماهیچه‌های جلوی ساق پایت سفت شوند. در حالی که پایت در حالت کشیده است، اونو چند سانتی متر از روی زمین بلند کن.» (اگر کودکتان در بالا آوردن پایش مشکل داشت، به او در این کار کمک کنید.) «پایت‌رو محکم نگه دار به حدی که مانند یک میلهٔ فولادی سفت شود... ۱، ۲، ۳، ۴، ۵. یک نفس عمیق بکش. هنوز پاتو محکم مانند یک میله فولادی بالا بگیر...۱، ۲، ۳، ۴، ۵.پایت‌روآرام پایین بگذار. کلمهٔ *آرام*روزمزمه کن!»

(اگر کودک نمی‌تواند پایش را به مدت طولانی بالا نگه دارد، زمان را کمتر کنید. مطمئن شوید که پاهایش را در یک لحظه پایین می‌اندازد. وادارش کنید تا هر پا را دوباره بالا ببرد، منقبض کند و شل کند و در حین انجام این کار بر روی احساس سنگینی و گرمی تمرکز کند. اگر کودک مفهوم پایین انداختن ناگهانی پا را نمی‌فهمد، یک قطعه چوب را به یک ریسمان گره بزنید و سپس چوب را بالا بیاورید و رها کنید تا با مشاهدهٔ این صحنه منظور شما را درک کند.)

مرحله ۳ـ شکم سفت مثل سنگ

(حالا وقت آن است که تمرین شل کردن شکم را نیز به آموزش‌ها اضافه کنیم. در این هنگام به کودک بگویید نفس کشیدن، دست‌های اسپاگتی و پاهای فولادی را تمرین کند. سپس به صورت زیر عمل کنید.)

«دست‌ها و پاهایت بسیار شل هستند. حالا شکمت رو اونقدر سفت کن که انگار می‌خوان به آن مشت بزنن. خوب حالا سعی کن اونو مثل سنگ سفت کنی و همان‌طور نگهش داری. به آرامی تا عدد ده بشمار. نفس رو به داخل بکش و در حالی‌که می‌گی آ... ر.... و...م، نفست رو بیرون بده و شکمت رو شُل کن.»

«یک بار دیگه تمرین کن. حالا تمام بدنت شُله. دست‌ها و پاهایت سنگین و گرم هستند. شکمت به کف اتاق چسبیده است. حالا می‌خوام پشتت‌رو از روی زمین بلند کنی وسرت رو به زمین فشار بدی. خوبه! همین طور نگه دار! یک نفس عمیق بکش و تا ۵ بشمار. حالا پشتت رو روی زمین بگذار.»

مرحله ۴ـ چهره شاد

اکثر ما بیشتر فشار و کشش را در صورت و سر خود نگه می‌داریم؛ کودکان نیز از این قاعده مستثنی نیستند. مانند افراد بالغ، آن‌ها هم دندان‌هایشان را به هم می‌فشارند، پیشانی خود را چین می‌دهند و گردن و شانه‌هایشان را سفت می‌کنند. فشار در سروگردن، موجب سردرد می‌شود و این سردرد به عنوان یک فشار سنج برای کل بدن عمل می‌کند.

پیش از شروع این تمرین، ماهیچه‌های صورت خود را شل کنید. هر کدام از شما باید چهرهٔ خود را در آینه مشاهده کند. آیا دهانتان را محکم بسته‌اید، به پیشانی خود چین داده‌اید، شانه‌هایتان را منقبض کرده‌اید، چشم‌هایتان را چپ کرده‌اید؟ در این تمرین ابتدا، صورت خود را منقبض می‌کنید و سپس به طور ناگهانی آن را شل می‌کنید. چشم‌ها را تا حد امکان باز کنید سپس به سرعت ببندید و بر هم فشار دهید. دندان‌ها را به هم بفشارید و سپس رها کنید. لب‌ها را مانند دهان ماهی منقبض و سپس شل کنید. بینی خود را مانند یک خرگوش چین بدهید.

«این طور نشون بده که نور شدیدی به چشمات تابیده. دندان‌هات‌رو به هم فشار بده و لب‌هات رو به شکل یک غنچه منقبض کن. یک نفس عمیق بکش. ماهیچه‌های صورتت‌رو سفت کن و همین طور تا وقتی که می‌شمارم، نگاه دار. در حالی که کلمهٔ آ... ر... و... م‌رو زمزمه می‌کنی، نفست‌رو بیرون بده و تمام صورتت‌رو با دهان باز شل کن! خوب بود حالا یک بار دیگه.»

«تمام صورتت در حال استراحته؛ حتی چشمات. سرت رو بالا بیار و تمام بدنت‌رو تا انگشتان پاهات شل کن. الآن، تمام بدنت شُل، سنگین و گرمه. به زمین بچسب و آروم باش.»

مرحله ۵ـ مهار افکار

(پس از آنکه کودک با استفاده از مراحل قبل، شل کردن تمام بدنش را آموخت، به او (و همینطور به خودتان) یاد بدهید تا افکاری را که موجب فشار روحی او شده‌اند، از ذهن بیرون کند. اول روی خودتان تمرین کنید. اگر کودک شما به راحتی می‌تواند از ۱۰۰ برعکس بشمارد، با این عدد شروع کنید یا با هر عددی که می‌خواهد. اگر بر عکس شمردن برایش سخت بود، می‌تواند به طور عادی بشمارد.)

«با گفتن هر عدد، نفس بگیر و بیرون بده و بگو *آروم!* چشمهات رو ببند و سعی کن هر عددی‌رو که می‌گی در ذهنت مجسم کنی. به هیچ چیز جز اعداد فکر نکن. حالا وقت آرامشه.»

(وقتی کودک این مرحله را چندین بار تمرین کرد، از او بخواهید پس از شل کردن ماهیچه‌ها، برای وارد شدن به یک مرحلهٔ عمیق‌تر از آرامش، افکار خود را مهار کند.)

مرحلهٔ ۶ـ تمرین

روش‌های زیر را به کار ببندید تا مراحل قبل، جزیی از زندگی شما شود.

۱ ـ برای تمرین روزانهٔ کودک زمان بندی کنید. این زمان‌بندی باید منظم باشد. برای بیشتر خانواده‌ها موقع خواب بهترین وقت است؛ زیرا به کودک کمک می‌کند تا روز را به خوشی به پایان برد. تا هنگامی که خود کودک قادر به تمرین در تنهایی نیست، بر انجام تمرین نظارت کنید. دستورات را تا زمانی که خودش بتواند به یاد آورد، برایش بگویید. هدف این است که کودک هرگاه نیاز دارد از این آموزش‌ها استفاده کند. بهتر است هنگامی که مشکل خاصی وجود ندارد نیز انجام تمرین را فراموش نکند. به زودی درمی‌یابید که این روش‌ها تا چه اندازه می‌توانند باعث آرامش و خونسردی شما شوند.

۲ ـ برای ایجاد انگیزه از یک جدول استفاده کنید. جدولی نظیر آن‌چه در بخش ۵=۲ نشان داده شده است می‌تواند نمونهٔ مناسبی باشد. با تثبیت عادت جدید می‌توانید از تعداد پاداش‌ها بکاهید.

۳ ـ از *روش کسب آرامش فوری* استفاده کنید. پس از آموختن روش‌های عمومی کسب آرامش، زمزمهٔ واژهٔ *آرام* می‌تواند به کاهش تنش کمک کند.

برای افزایش اثر روش‌های ذکر شده، از روش‌های شش ثانیه‌ای دکتر چارلز استروبل استفاده کنید. لبخند بزنید و دندان‌هایتان را روی هم فشار دهید. یک نفس عمیق بکشید و آن را در سینه حبس کنید. ناگهان آن را بیرون دهید، بگذارید دهانتان به راحتی باز شود و به واژهٔ *آرام* فکر کنید. خروج اضطراب و تنش را از سر به طرف انگشتان پاها احساس کنید.

به فرزندتان نحوهٔ استفادهٔ سریع از این روش شش ثانیه‌ای را بیاموزید. یک علامت رمزی بین خود و کودک بگذارید تا در مواقع لازم با علامت شما این روش را بکار بندد. هرگاه حس کردید با وجود تنش و اضطراب، خود را آرام می‌کند و با خونسردی واکنش نشان می‌دهد، او را تحسین کنید.

۳

مشکلات صبحگاهی

اگر روز آغاز خوبی داشته باشد، امکان بیشتری وجود دارد که هم والدین و هم بچه‌ها روز خوبی در پیش داشته باشند. با این حال، ما اغلب چنان گرفتار عادت‌ها و وظایفمان در زمینه بیدار کردن به موقع، مراقبت از بهداشت کودک، فراهم آوردن غذا، رسانیدن کودک و رتق و فتق امور هستیم که این درگیری‌های اجتناب‌ناپذیر صبحگاهی می‌توانند تمام روز را خراب کنند.

در این فصل کوشش خواهیم کرد تعدادی از مشکلات والدین و کودکان که معمولاً موجب گرفتاری‌های صبحگاهی می‌شود و هم‌چنین راه‌هایی که می‌توان از آن‌ها اجتناب کرد یا تغییرشان داد را مورد بحث قرار دهیم. هنگامی که راه‌های پیشنهادی را امتحان کردید، مشاهده خواهید کرد که این راه‌حل‌ها چه تغییر عمیقی در شروع برنامه‌های روزانهٔ خانواده شما و همچنین دیدگاه مثبت‌تر اعضاء خانواده نسبت به یکدیگر و نسبت به روز در پیش‌رو، ایجاد خواهد کرد.

۳ ● ۱ کودکانی که صبح‌ها خیلی زود از خواب برمی‌خیزند

زمانی که کودک شما صبح‌ها چنان زود از خواب برمی‌خیزد که باعث دردسر شما می‌شود، چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ اگر کودک شما با زود برخاستن، خواب شما را برهم می‌زند و یا با پرسه زدن خودسرانه در اطراف خانه موجب نگرانی شما می‌شود، می‌توانید به او یاد دهید که در چنین مواقعی دوباره به خواب برود و یا به آرامی در رختخواب خود بازی کند. ولی در درجهٔ اول باید بررسی کنید که آیا میزان خواب او کافی است یا نه. واقعیت این است که بعضی از کودکان به خواب بسیار کم‌تری نسبت به کودکان دیگر نیاز دارند. میزان خواب کافی در مورد یک کودک می‌تواند دوازده ساعت و

در مورد کودک دیگر هشت ساعت باشد. گاهی کم‌خوابی می‌تواند نشانگر فعال بودن بیش از حد[1] (به قسمت ۱۵■۱۱ مراجعه کنید) باشد ولی معمولاً صرفاً نمایانگر تفاوت بین افراد است.

اگر میزان خواب کودک شما آن قدر نیست که روز را به خوبی بگذراند، وظیفه شما این است که به او یاد بدهید هنگامی که از خواب برمی‌خیزد، چطور مجدداً به خواب برود و یا اینکه چطور بیشتر بخوابد. ولی اگر با این مقدار خواب، کاملاً راحت و شاداب است وظیفه شما این است که به او یاد دهید تا رسیدن موقع مناسب برای بیدار شدن سایرین، در یک مکان امن و یا رختخواب به آرامی و بدون سروصدا بازی کند.

با پرسش‌های زیر می‌توانید وضعیت کلی خواب کودک را تعیین کنید:

۱ ـ آیا کودک همیشه نسبت به همسالانش کم‌تر می‌خوابد؟

۲ ـ هر شب چند ساعت می‌خوابد؟

یک هفته میزان خواب شبانه کودک را یادداشت کنید و سپس میانگین آن را محاسبه نمایید. متوسط خواب شبانه کودک چقدر است؟

۳ ـ آیا میزان خواب کودک هر شب تقریباً یکسان است و یا اینکه تفاوت زیادی بین مقدار خواب او در شب‌های مختلف وجود دارد؟

۴ ـ آیا معمولاً کودک صبح‌ها شاداب است؟ آیا تا هنگام خواب بعدازظهر یا خواب شب «دوام» می‌آورد و یا اینکه مجدداً به خواب می‌رود؟

اگر میزان خواب شبانهٔ کودک تقریباً هر شب به یک اندازه است و معمولاً صبح‌ها شاداب است، احتمالاً خوابش کافی است و تنها باید آموزش ببیند که وقتی شب‌ها به خواب نمی‌رود یا اینکه صبح‌ها زود از خواب بیدار می‌شود، به آرامی در رختخواب بازی کند. ولی اگر به نظر می‌رسد که کودک به خواب بیشتری نیاز دارد، می‌توانید روش‌های زیر را به کار گیرید تا با تغییر عادت‌های خوابیدن، کودک بتواند بیشتر بخوابد:

۱ـ۱■۳ چطور به کودکان آموزش دهیم که بیشتر بخوابند.

بعضی از کودکان به راحتی به خواب می‌روند، ولی عادت دارند قبل از ساعت مقرر از خواب برخیزند. راه‌حل‌های زیر می‌توانند به چنین کودکانی بیاموزند چطور تا رسیدن ساعت مناسب برای بیدار شدن، مجدداً به خواب روند.

○ قاطع باشید. هنگامی که کودک زود از خواب برمی‌خیزد، با قاطعیت از او بخواهید که دوباره بخوابد و یا اینکه تا هنگامی که به سراغش نرفته‌اید در رختخواب بماند. در

1 – Hyperactivity

مورد بعضی از کودکان همین کافی است؛ البته به شرط آن‌که کودک حس کند شما واقعاً این حرف را جدی می‌زنید.

- انتظار معجزه نداشته باشید. بیشترین چیزی که می‌توانید انتظار داشته باشید، افزایش تدریجی زمان خوابیدن است. اگر کودک نوپای شما ساعت ۶ صبح ازخواب برمی‌خیزد، از او انتظار نداشته باشید که روز بعد ساعت ۸ صبح از خواب برخیزد. اگر فردای آن روز ساعت شش و پانزده دقیقه و روز بعد ساعت شش و سی دقیقه از خواب برخیزد، پیشرفت زیادی کرده است. سعی کنید در این مورد به تدریج به حالت ایده‌آل برسید.
- به کودک اطمینان‌خاطر بدهید. بعضی از کودکان نگران این هستند که مبادا بیش از حد بخوابند. آن‌ها را مطمئن کنید که در صورت لزوم آن‌ها را از خواب بیدار خواهید کرد. و یا اینکه بالای سر آن‌ها ساعت زنگ‌دار بگذارید.
- قانون «پنج دقیقه صبر کن» را اجرا کنید. احتمالاً شما نیاز دارید که به جای کودک، خودتان را تقویت کنید. هنگامی که صدای گریه و یا حرکت کردن کودک را شنیدید، سریعاً سراغ او نروید. ابتدا پنج دقیقه صبر کنید و سپس به اتاق او بروید؛ مگر مواقعی که فکر می‌کنید کودک واقعاً مشکلی دارد. بعد از چند روز می‌بینید که کودک بلافاصله یا کمی بعد دوباره به خواب می‌رود. اگر هنوز زود از خواب برمی‌خیزد، دوباره این قانون را به کار ببرید.
- به کودک پاداش دهید. در مورد کودکی که حرف‌ها را به خوبی می‌فهمد، می‌توانید از پاداش دادن استفاده کنید. این روش معمولاً در مورد کودکان بالای سه سال به خوبی مؤثر واقع می‌شود. در مورد جدول‌ها و روش‌ها به بخش ۵■۲ مراجعه کنید. برای کودک اهداف جزئی انتخاب کنید تا به تدریج به آن‌ها برسد. اگر به عنوان پاداش به کودک یک اسباب‌بازی می‌دهید، اطمینان حاصل کنید که اگر بدون حضور شما با آن بازی کند، خطری او را تهدید نمی‌کند. کودکان را با اسباب‌بازی‌هایی که به راحتی از یکدیگر جدا می‌شوند و به صورت اجزاء کوچک قابل بلع درمی‌آیند، تنها نگذارید. همچنین در مورد اسباب‌بازی‌هایی که سیم دارند احتیاط کنید. ممکن است بخواهید که جدول جایزه را با مورد بعدی (تمرین مثبت) همراه کنید.
- از روش تمرین مثبت استفاده کنید. این روش به کودک شما امکان می‌دهد که مهارت‌هایی را فراگیرد و در هنگام لزوم از آن‌ها استفاده کند. بسیاری از کودکان نمی‌دانند وقتی از خواب برخاستند چطور دوباره به خواب بروند. هنگام روز کنار کودک خود دراز بکشید و با او در مورد اینکه چطور به خواب برود، صحبت کنید. از او بخواهید چشمانش را ببندد؛ سپس با صدایی ملایم و آرام‌بخش داستانی را با این

مضمون تعریف کنید که چطور موج‌های ساحل به دنبال همدیگر می‌آیند تا کنار ساحل بازی کنند و سپس مجدداً به خانه برمی‌گردند. در هنگام خواب به او یادآوری کنید که چطور به آرامی دراز بکشد، چشم‌هایش را ببندد و به موج‌هایی که داستانش را تعریف کرده‌اید، فکر کند. به کودکان بزرگ‌تر یاد دهید که چطور در ذهن خود «گوسفند بشمارند» و یا صحنه‌های آرام‌بخشی را مانند آن‌چه شما برایشان تعریف کرده‌اید، پیش خودشان مجسم کنند.

- از روشهای کسب آرامش[1] استفاده کنید. به کودکان پنج‌ساله یا بزرگ‌تر روشهای کسب آرامش را که در بخش ۱۰▪۲ مطرح شده است، یاد دهید. از روش تمرین مثبت استفاده کنید و از کودک بخواهید که روی این روش‌ها تمرین کند، تا بداند هنگامی که بسیار زود از خواب برخاست، چه باید بکند.

۲ـ۱ ▪ ۳ چطور به کودک خود آموزش دهیم که در رختخواب بازی کند.

بسیاری از کودکان نمی‌دانند که چطور باید تا هنگامی که اجازه بیرون آمدن از رختخواب را پیدا کنند، وقت بگذرانند. بنابراین شما باید با ایده‌های ابتکاری آن‌ها را مشغول نگه دارید. حتماً برنامه‌ریزی قبلی داشته باشید و از شب قبل در مورد اینکه صبح چطور باید گذرانده شود، تصمیم بگیرید. سپس به خاطر داشته باشید کودک را تشویق کنید که یاد بگیرد صبح‌ها به آرامی و بدون وجود شما بازی کند. در این مورد به بخشهای ۱▪۲، ۴▪۲ و ۵▪۲ مراجعه کنید. سپس ایده‌های زیر را به کار ببرید:

- هنگامی که سراغ کودک می‌روید تا روی او را بپوشانید، یک اسباب‌بازی در رختخواب او بگذارید تا صبح هنگامی که از خواب بیدار شد، به طور غیرمنتظره آن را پیدا کند. اسباب‌بازی را هر روز یا هر چند روز یک بار عوض کنید.
- کودک را با عکس اشخاص سرگرم کنید. عکس کودکان دیگر، عکس خودتان و یا خواهر و برادرهای کودک را به گهواره و یا جای دیگری که کودک بتواند به آسانی آن‌ها را ببیند، بچسبانید. یا اینکه به جای عکس از یک آینه نشکن استفاده کنید تا کودک بتواند خودش را در آن مشاهده کند.
- از روش تقویت مثبت استفاده کنید. از کودک بخواهید تعریف کند هنگامی که صبح زود از خواب برخاست، چه خواهد کرد. این کار را با استفاده از ضبط‌صوت یا بازی با اشیائی که او نام می‌برد، تمرین کنید.
- یک کیسه صبحگاهی تهیه کنید. از یک کیسه نرم یا روبالشی استفاده کنید و

---
1 – Relaxation

اسباب‌بازی یا لوازمی را که کودک را صبح‌ها آرام و مشغول نگه می‌دارد در آن بریزید. آن را به گونه‌ای که برای کودک خطرساز نباشد، به کنار تشک متصل کنید. هر چند روز یکبار محتویات آن را عوض کنید. مطمئن شوید که کودک می‌داند این کیسه برای چیست و چطور با محتویات آن بازی کند.

- به کودک یاد بدهید که چطور ساعت را بخواند. اگر کودک نمی‌تواند ساعت را بخواند، روی یک صفحه کاغذ عکس یک ساعت را بکشید؛ طوری که نشان دهد که شما در چه ساعتی باید بیدار شوید. ساعت کاغذی را طوری نزدیک ساعت واقعی بگذارید که بتواند به راحتی دیده شود. به کودک بگویید که تا زمانی که هر دو ساعت یک شکل نشدند (و یک ساعت را نشان ندادند) به آرامی در رختخواب بازی کند.
- از یک نوار قصه استفاده کنید و یا داستانی را روی نوار ضبط کنید. این داستان می‌تواند سرگرمی صبحگاهی جالبی برای کودکان نوپا یا بزرگ‌تر باشد. علاوه بر نوار قصه می‌توانید یکی از داستان‌ها یا کتاب‌های مورد علاقهٔ کودک را بخوانید و روی نوار ضبط کنید. مطمئن شوید که کودک طرز کار با ضبط‌صوت را یاد گرفته است. اگر کتاب را کنار کودک بگذارید، طوری که کودک بتواند هنگامی که به داستان گوش می‌دهد، عکسهای کتاب را هم تماشا کند، بیشتر سرگرم خواهد شد.
- از تلویزیون برای سرگرم کردن کودک استفاده کنید. مسلماً رادیو و تلویزیون می‌توانند کودک را سرگرم کنند. از قبل کانال تلویزیون یا رادیو را برای کودک تنظیم کنید و مطمئن شوید که کودک می‌تواند تلویزیون یا رادیو را به کار بیندازد.
- از جدول «کودک سحرخیز» استفاده کنید. تمام روش‌هایی که برای کودکان نوپا یا بزرگ‌تر مناسب هستند، می‌توانند همراه با جدول سحرخیزی به کار روند تا او را تشویق کنند که در هنگام صبح خودش را برای مدّت طولانی‌تری سرگرم کند. از اطلاعات ارائه شده در بخش ۵■۲ استفاده کنید تا جدول خودتان را طراحی کنید. پیش از آن‌که کودک به خواب شبانه فرو رود، ساعت معینی را برای بیدار شدنش تعیین کنید. اگر کودک نمی‌تواند ساعت را بخواند از ساعت کاغذی استفاده کنید. سپس برایش جایزه‌ای تعیین کنید که تا ساعت مناسب، در رختخواب بماند.

۲ ■ ۳ کودکان خواب‌آلوده

گاهی، به‌ویژه در مورد کودکان بزرگ‌تر، شرایط کاملاً برعکس است و کودکان مایلند که بیش از حد مقرّر بخوابند. مسلماً برای شما مشکل است که صبحها وقتی که باید مشغول کارها شوید و یا سر کار خود بروید، کس دیگری را نیز دنبال خودبکشید. این بخش برای والدینی است که کودک آن‌ها بیش از حدمی‌خوابد و اغلب‌برایش مشکل

است‌که صبح‌ها از خواب برخیزد و هنگامی که برخاست، مایل به شروع فعالیت روزانه نیست. از آنجایی که این مسئله،تعادل خانواده را به هم می‌زند، روز با ناراحتی و درگیری آغاز می‌شود.

پیش از اینکه تصمیم بگیرید راه‌حل‌های ما را اجرا کنید، ابتدا باید تعیین کنید که آیا مقدار خواب کودک شما کافی است و یا اینکه بیش از حد می‌خوابد. این مسأله را بدین‌ترتیب امتحان کنید که او را کمی دیرتر یا کمی زودتر به رختخواب بفرستید تا دریابید واقعاً به چند ساعت خواب نیاز دارد. اگر مقدار خواب کودک کافی است ولی در طول روز احساس خستگی یا کسالت می‌کند، او را نزد متخصص اطفال ببرید تا پزشک، او را از نظر مشکلات جسمی احتمالی مورد بررسی قرار دهد.

هنگامی که مطمئن شدید مشکل دیگری وجود ندارد، باید یک واقعیت مهم را درنظر بگیرید: شما همیشه نمی‌توانید یک کودک خواب‌آلوده را به آدمی سربه راه که به راحتی از خواب برمی‌خیزد تبدیل کنید. با این حال، می‌توانید از خواب برخاستن و آماده شدن برای شروع کارهای روزانه را، برای همه اعضاء خانواده خوشایندتر کنید.

بعضی از راه‌حل‌ها برای کودکان خردسال و بعضی دیگر، برای کودکانی که می‌توانند مسؤولیت پی‌آمدهای خواب‌آلودگی را برعهده بگیرند، مناسب‌ترند.

۱ـ۲ ■ ۳ کودک را زیرنظر بگیرید و برنامهٔ خواب و بیداری او را تنظیم کنید.

هرگز کودک را در حین یک رؤیا از خواب بیدار نکنید. اگر کرهٔ چشم کودک در هنگام خواب در حال حرکت به اطراف است‌به این معنی است که کودک در حال خواب دیدن است و بنابراین چند دقیقه صبر کنید تا رؤیای کودک به پایان برسد. همهٔ ما هر شب به طور متوسط پنج تا ده بار خواب می‌بینیم. هر رؤیا با اینکه ممکن است طولانی به نظر برسد، تنها مدّت کوتاهی به طول می‌انجامد.

۲ـ۲ ■ ۳ از انگیزش مثبت استفاده کنید.

تا حد ممکن زود برخاستن و آماده شدن برای رفتن را برای کودک خوشایند کنید. می‌توانید یک صبحانهٔ عالی تهیه کنید و یا اینکه پیشنهاد کنید که همگی به موسیقی موردعلاقهٔ او گوش دهید. با او به آرامی، نرمی و با محبت سخن بگویید. اگر شکیبایی خود را از دست دهید احتمال کمتری دارد که تمایل داشته باشد برخیزد و کارهای روزانه‌اش را انجام دهد.

۳-۲-۳ از یک ساعت جیرجیرکی[1] استفاده کنید.

هنگامی که این ساعت را به کار می‌گیرید، آن را روی ساعتی زودتر از هنگامی که کودک باید برخیزد، تنظیم کنید. سپس به او اجازه دهید که زنگ ساعت را چندین‌بار قطع کند تا اینکه به تدریج از چرخهٔ خواب[2] بیرون بیاید. بدین ترتیب این ساعت چندین بار به کودک یادآوری می‌کند که وقت بیدار شدن است و موقعیت را کمتر آزار دهنده می‌کند.

۳-۲-۴ اتکا به نفس را در او تقویت کنید.

هنگامی که کودک مسؤول اعمال خودش در هنگام صبح باشد، اغلب به خودش انگیزه می‌دهد که از فرامین شما تبعیت کند. او را با خودتان بیرون ببرید تا برای خودش یک ساعت زنگ‌دار بخرد و سعی کنید این بیرون رفتن را یک حادثهٔ مهم جلوه دهید. به او بگویید که چقدر خوشحالید که او بزودی از ساعت شماطه‌دار خودش استفاده می‌کند. به او یاد بدهید که چگونه در طول روز از آن استفاده کند و با آن به تمرین بپردازد. برای نمونه به او بگویید که وقتی مشغول مطالعه یا خواندن است، ساعت را روی زمان مشخصی کوک کند و هنگامی که زنگ به صدا درمی‌آید، دست از بازی کردن یا مطالعه بردارد. یادتان باشد که وقتی برنامه‌ریزی می‌کند تا به موقع از خواب برخیزد، او را تحسین کنید.

۳-۲-۵ از تحریک فیزیکی کمک بگیرید.

بعضی از کسانی که به خواب بسیار عمیقی فرومی‌روند، برای بیدار شدن نیازمند تحریک فیزیکی هستند. کودک را وادار کنید که صورتش را بشوید و سپس او را به نرمش‌هایی نظیر کشش و خم شدن وادار کنید تا جریان خون در بدنش بیشتر شود. اگر کودک از ساعت شماطه‌دار استفاده می‌کند، آن را در جایی قرار دهید که برای قطع کردن زنگ مجبور به بیرون آمدن از رختخواب شود.

۳-۲-۶ کودک را بانتایج کارش روبرو کنید.

هنگامی که احساس کردید کودک شما قادر است صبح‌ها مسؤول رفتار خودش باشد

---

۱ - ساعت جیرجیرکی نوعی ساعت است که زنگی شبیه به صدای جیرجیرک دارد و بدین‌ترتیب زنگ می‌زند که ابتدا یک دقیقه زنگ آن به صدا درمی‌آید و سپس قطع می‌شود و پنج دقیقه بعد دوباره یک دقیقه زنگ می‌زند و... چندین بار این کار را تکرار می‌کند. هر بار می‌توان با فشار دکمه‌ای زنگ آن را قطع کرد ولی دفعات بعد دوباره زنگ خواهد زد. ـ مترجم.

2 – sleep cycle

(حدود هفت یا هشت سالگی)، باید پی‌آمدهای مناسبی را برای انجام ندادن کارش در نظر بگیرید و او را با این پیامدها روبرو کنید. به طرز خوشایندی به او بفهمانید که از او انتظار دارید خودش از خواب برخیزد و برای روز آماده شود. به او کمک کنید که اهداف زمانی واقع بینانه‌ای برای خودش در نظر بگیرد.

○ از «پی‌آمدهای طبیعی» استفاده کنید. این پی‌آمدها باید در نظر کودک، منطقی و عادلانه بیاید. یک پی‌آمد منطقی، پی‌آمدی است که به طور کاملاً طبیعی، از یک عمل حاصل شود. برای مثال، اگر کودک عادت ندارد که برای صرف صبحانه از خواب برخیزد، دقیقاً به او بگویید که تنها در یک زمان خاص به او صبحانه می‌دهید. در این‌صورت، اگر کودک به‌موقع سرمیز صبحانه حاضر نباشد، صبحانه‌ای نیز در کار نخواهد بود.

احتمالاً اغلب کودک، به دلیل کند بودن، از سرویس مدرسه جا می‌ماند. نتیجهٔ آن می‌تواند این باشد که کودک یک تاکسی خبر کند و پولش را از پول توجیبی خودش بپردازد.

○ کودک را بدهکار کنید. بسیاری از والدین دریافته‌اند که روش «تو به من زمان بدهکاری» مؤثر واقع می‌شود. این بدان معناست که کودک درمی‌یابد که هر چند دقیقه صبح‌ها تأخیر کند (و یا باعث تأخیرشما شود) به شما بدهکار خواهد بود. سپس باید با انجام کمک در کارهای منزل، این زمان را به شما برگرداند. یا اینکه بدهکاری زمانی را به شما این طور پس بدهد که هر قدرامروز تأخیر کرده است، باید فردا صبح زودتر از خواب برخیزد.

۳ ▪ ۳ غرغر صبحگاهی

بعضی از مردم با روحیه‌ای سرشار از شادابی و نشاط از خواب برمی‌خیزند، امّا بعضی دیگر، هنگام صبح از روحیهٔ مناسبی برخوردار نیستند و آن قدر غرغر می‌کنند که شادابی را از دیگران هم می‌گیرند.

همهٔ مردم ـ حتی کودکان ـ حق دارند گاهی غرغر کنند. مراحلی در رشد کودک وجود دارد که می‌توان از آن‌ها به غرغر کردن تعبیر کرد. مثلاً در حدود دوسالگی کودکان شروع به اظهار وجود و اعلام عدم وابستگی می‌کنند. این کار را با دادن جواب «نه» به تمام پرسش‌ها و درخواست‌ها انجام می‌دهند که می‌تواند به آسانی توسط والدین به عنوان رفتار منفی و غرغر کردن تعبیر شود که در واقع این طور نیست. کودکانی که به سن بلوغ نزدیک می‌شوند، دم‌دمی مزاج، زود رنج و حساس می‌شوند که این نیز حالتی کاملاً طبیعی است.

اگر کودک شما معمولاً صبح‌ها شاداب است ولی گاهی به طور غیرمنتظره‌ای صبح‌ها شروع به غرغر کردن می‌کند، می‌تواند نشانگر این باشد که چیزی (مثلاً خواب کم، بیماری یا فشار عصبی) او را آزار می‌دهد. این مشکلات نباید مورد بی‌توجهی قرار گیرند. دیگر قسمت‌های کتاب نیز دیدگاه‌ها یا راه‌حل‌های دیگری را در این زمینه به شما ارائه می‌دهند.

این بخش به ارائه راه‌حل‌هایی در مورد کودکانی می‌پردازد که عادت دارند همیشه نق بزنند و به نظر می‌رسد که همیشه از دنده چپ برمی‌خیزند. با این حال، این راه‌حل‌ها را در مورد کسانی که گهگاه این طور هستند، نیز به کار ببرید.

۱ـ۳■۳ رفتار او را به‌طور سنجیده نادیده بگیرید.

برای آشنایی با روش نادیده گرفتن سنجیده به بخش ۲■۲ مراجعه کنید. در چنین مواردی از پرداختن به خلق و خوی کودک خودداری کنید (نگویید که همه‌اش نق می‌زند) و در عوض، رفتار پسندیده دیگران را مورد توجه قرار دهید و از آن نام ببرید. هنگامی که کودک سعی در خوشایند بودن می‌کند، او را مورد تحسین قرار دهید. این کار را به محض اینکه کودک رفتار خوشایندی از خود نشان داد، انجام دهید: «سوزان، چقدر خوبه که دوباره لبخند تو رو می‌بینیم. واقعاً حرف خیلی خوبی به برادرت زدی. آفرین!»

۲ـ۳■۳ زمان برخاستن را تغییر دهید.

بعضی از کودکان به این دلیل با خلق و خوی بد از خواب برمی‌خیزند که معمولاً در وسط یک رؤیا از خواب بیدار می‌شوند. در این گونه موارد، سعی کنید زمان بیدار شدن کودک را به تعویق بیندازید؛ یا اینکه از یک ساعت جیرجیرکی استفاده کنید تا کودک به آرامی با صدای موسیقی از خواب برخیزد.

۳ـ۳■۳ به شوخی برگزار کنید.

می‌توانید با استفاده از شوخی و خنده کودک را راه بیندازید و او را از بدخلقی بیرون بیاورید. با این حال، باید اذعان کرد که گاهی طنز و شوخی نتیجه‌ای کاملاً برعکس دارد و کودک نق‌نقو را عصبانی‌تر هم می‌کند. اگر در مورد شما نیز چنین اتفاقی افتاد، صحنهٔ کمدی را بلافاصله قطع کنید.

- تأتر بازی کنید. با نمایش حرکات کودک و نشان دادن اعمال کودک به خودش، سعی در فهماندن زشتی کارش بکنید. در این کار، از اغراق کمک بگیرید و یا یک نمایش معروف که چنین شخصیتی را نشان می‌دهد، اجرا کنید.

○ روی حالت بدخلقی و نق زدن کودک اسم بگذارید. در هنگام صبحانه مسابقه‌ایی ترتیب دهید تا بهترین نام را روی یک آدم بدخلق که فرضاً در تلویزیون دیده‌اید، بگذارید. از اسم انتخاب شده بدین ترتیب برای از بین بردن بدخلقی استفاده کنید: «وای، دوباره آقای فلانی آمد.» (فلانی نام آدم بدخلقی است که در مسابقه انتخاب شده است.)

○ بدخلقی‌ها را «بچلانید». این روش اغلب در مورد کودکان خردسال مؤثر واقع می‌شود. کودک را به آرامی در بازوان خود نگه دارید و به آرامی او را فشار دهید و در عین حال به او بگویید که شما درحال بیرون کشیدن اخلاق بد از بدن او هستید.

۳-۳-۴ ■ ۳ رفتار بدکودک را به او نشان دهید.

اغلب کودک نمی‌داند که خلق بد او چه تأثیری روی اشخاص دیگر که با او زندگی می‌کنند می‌گذارد. در هنگام روز و مدّتی بعد از سرزدن رفتار ناپسندش، با او صحبت کنید و به او کمک کنید که رفتار بَدِ خود را مُجسّم کند. یک کتاب کودکانه در این مورد بخوانید و سپس در مورد اینکه چطور یک نفر می‌تواند روز همهٔ افراد خانواده را خراب کند، صحبت کنید. از کودک بخواهید برای تغییر این رفتار راه‌هایی را پیشنهاد کند.

۳-۳-۵ ■ ۳ محدودیت زمانی در نظر بگیرید.

به کودک بگویید از حالا به مدت پنج دقیقه می‌تواند هر چقدر دوست دارد، غرغر کند. با این حال، فقط پنج دقیقه می‌تواند چنین کند. اجازه دهید در این پنج دقیقه، دیگر اعضاء خانواده نیز به کودک ملحق شوند. پنج دقیقه را برای این منظور در نظر بگیرید که همگی شکایت کنید، غر بزنید، بحث کنید و در نتیجه سبک شوید.

۳-۳-۶ ■ ۳ رفتارتان را عوض کنید.

به کودکان بزرگتر بگویید که شما می‌خواهید با آن‌ها مثل یک فرد بالغ رفتار کنید. هر کس گاهی بدخلق می‌شود و شما آن‌را درک می‌کنید، ولی این امر برای دیگران بسیار ناخوشایند است. بنابراین، از او بخواهید به جای اینکه موجب رنجش دیگران شود، با صدای بلند بگوید که بدخلق است و نهایت سعی خود را می‌کند که این حالت را از خود دور کند.

۳-۳-۷ ■ ۳ محرومیت موقت را به کار گیرید.

به کودک بگویید تا وقتی حالش جا نیامده از حضور در جمع خودداری کند. با این حال، حتماً به او این امکان را بدهید که هر وقت آمادگی آن را پیدا کرد، دوباره به جمع

بپیوندد.

برای نمونه می‌توانید به او بگویید: «فکر می‌کنم بهتره با این اخلاقت تنها باشی. ولی هر وقت حالت جا اومد، سریع برگرد! بدون تو، به ما خوش نمی‌گذره.»

۸ـ۳ ■ ۳ جدول «خداحافظ بداخلاقی»

در مورد بعضی از کودکان، غرغر کردن و بدخلق بودن در هنگام صبح، به صورت یک عادت درآمده است و ممکن است برطرف کردنش به تدابیر جدی نیاز داشته باشد. ما یک جدول پاداش با ستاره‌های طلایی را برای اصلاح رفتار کودک در صبح پیشنهاد می‌کنیم. انتظار موفقیت آنی نداشته باشید! بلکه اهداف خود را واقع‌بینانه انتخاب کنید. ممکن است هدف شما در چند روز یا چند هفتهٔ اول به این محدود شود که کودک با خواهر و برادرهایش دعوا نکند؛ یا اینکه یک رفتار «خنثی» نسبت به آن‌ها داشته باشد. اطمینان حاصل کنید که کودک معیارها را می‌فهمد و با یکدیگر تصمیم‌گیری کنید که پاداش‌ها چه باشد. برای اطلاعات بیشتر به بخشهای ۴ ■ ۲ و ۵ ■ ۲ مراجعه کنید.

۴ ■ ۳ کودک در لباس پوشیدن کُند است

لباس پوشیدن کودک کار روزمره‌ای است که گاهی آن قدر غیرقابل تحمل می‌شود که بسیاری از پدران و مادران را از کوره به درمی‌برد. مادر جکِ دوساله وارد اتاق می‌شود تا به او لباس بپوشاند، امّا با انواع و اقسام بهانه‌های کودک روبرو می‌شود. ناگهان موقعی که کودک اصرار می‌کند وسط زمستان آستین کوتاه بپوشد، مادر بردباریش را از دست می‌دهد.این امرجک را به‌بهانه‌گیری بیشترتشویق‌می‌کند.مادرش‌که حسابی عصبانی شده جیغ می‌زند که «جک، یا لباست رو می‌پوشی یا بد می‌بینی!» جک لگد می‌زند و جیغ می‌کشد. مادرش او را با حرکات دست تهدید می‌کند.این صحنه، صحنهٔ جنگ عادی روزانه آن‌هاست. نهایتاً تنها با یک برخوردمنفی می‌توان به این کودک لباس پوشاند.

یا اینکه این صحنه را تصویر کنید: صبحانه روی میز حاضر است، تخم‌مرغ‌ها در حال سرد شدن هستند و کودک ده ساله شما هنوز مشغول تصمیم‌گیری در این مورد است که کدام لباس را بپوشد.

در مورد کودکان خردسال، بهترین کار این است که لباس پوشاندن را به ساده‌ترین و لذت‌بخش‌ترین شکل ممکن انجام دهید.

راه‌حل‌های ما شامل پیشنهادهایی است که چطور لباس پوشاندن را برای کودکان به صورت سرگرمی درآوریم و همچنین روش‌هایی ارائه شده که می‌تواند به شما کمک کند تا به کودک یاد بدهید چطور مستقلاً لباس بپوشد. خردسالان می‌توانند بین سنین دو تا

چهار سالگی تقریباً تمام قسمت‌های لباس پوشیدن را یاد بگیرند. در دو سالگی می‌توانند یک پیراهن یا شلوار را از تن درآورند. در حدود سه‌سالگی می‌توانند آن‌ها را بپوشند. در حدود سه سال و نیمگی می‌توانند دکمه‌ها را ببندند. در سن پنج سالگی اغلب کودکان می‌توانند تمام قسمت‌های لباس پوشیدن به جز بستن بند کفش را، خودشان انجام دهند.

اگر کاری کنید که اولین تلاش‌های لباس پوشیدن برای کودک خوشایند باشد، بعداً موجب مقاومت کم‌تر و همکاری بیشتر کودک خواهد شد. هنگامی که کودک مهارت‌های لازم برای لباس پوشیدن را فراگرفت، می‌توانید به این نکته بپردازید که چطور لباس پوشیدن را با سرعت بیشتری انجام دهد. انتظارات واقع‌بینانه به همراه انگیزش مثبت و برنامه‌ریزی می‌تواند سرعت کار را زیادتر کند.

همچنین ما برای کودکانی که به‌طور نامناسبی لباس می‌پوشند و یا اینکه به طور غیرعادی لباس پوشیدن را طول می‌دهند نیز، راه‌حل‌هایی ارائه خواهیم داد.

قبل از اینکه هر کدام از این روش‌ها را امتحان کنید، اطمینان حاصل کنید که زمان کافی را برای لباس پوشیدن کودک در نظر گرفته‌اید. ممکن است شما بتوانید به سادگی و تنها با کمی زودتر بیدار کردن کودک، مشکلات خود را حل کنید.

۱ـ۴ ■ ۳ لباس پوشیدن را برای کودک جالب کنید.

لباس پوشیدن باید از آغاز برای کودک جنبهٔ سرگرمی داشته باشد. هنگامی که به نوزاد خود لباس می‌پوشانید، با او صحبت کنید و یا برایش آواز بخوانید. هنگامی که کودک بزرگ‌تر شد، هنگام لباس پوشاندن شیء جالبی مانند ماشین، اسباب‌بازیِ موزیک‌دار، عکس و یا حیوانات اسباب‌بازی به او بدهید تا تماشا کند یا با آن بازی کند.

۲ـ۴ ■ ۳ لباس پوشیدن را با خواندن ترانه به کودک یاد دهید.

کودک خردسال را تشویق کنید تا وقتی شما لباس‌هایش را می‌پوشانید با شما آواز بخواند: «جورابای خودمو این جوری می‌پوشم... این جوری می‌پوشم... صبح که میشه جورابامو این‌جوری می‌پوشم...» کودک به تدریج، ترانه و در نتیجه ترتیب لباس پوشیدن را یاد می‌گیرد.

۳ـ۴ ■ ۳ روش لباس پوشیدن را به کودک یاد دهید.

هنگامی که کودک ترتیب لباس پوشیدن را فراگرفت، آمادگی آن را خواهد داشت تا طرز لباس پوشیدن را بهتر یاد بگیرد. با یک عروسک یا حیوان پارچه‌ای تمرین کنید و

کودک را تشویق کنید که ابتدا لباس‌هایش را دربیاورد و سپس مجدداً آن‌ها را بپوشد. هر بار که این کار را تمام کرد، او را شدیداً تحسین کنید و به دفعات به او فرصت دهید که این کار را تمرین کند. به او اجازه دهید کارهای مشکل‌تر مانند بستن دکمه، کشیدن زیپ و نهایتاً بستن بند را تمرین کند. نسبت به او شکیبا باشید و همچنین انتظار پیشرفت یکباره را نداشته باشید. به تدریج کودک یاد می‌گیرد که چطور این کارها را انجام دهد.

۴-۴-۳ ■ لباس مناسبی انتخاب کنید.

زمانی که کودک شما در حال یادگرفتن لباس پوشیدن است، لباس‌هایی را انتخاب کنید که او به راحتی بتواند آن‌ها را بپوشد و درآورد. دامن‌ها و شلوارک‌های کش‌دار و پیراهن‌های گشاد برای پوشیدن آسان‌ترند تا بارانی‌های دکمه‌دار و یا پالتوهای زیپ‌دار. هنگامی که کودک در پوشیدن لباس‌های ساده‌تر مهارت پیدا کرد، می‌توانید با لباس‌های مشکل‌تر تمرین کنید.

۵-۴-۳ ■ با همدیگر لباس بپوشید.

کودکان از اینکه با الگو گرفتن از شما لباس پوشیدن را یاد بگیرند، لذت می‌برند. اگر همراه با کودک خود لباس بپوشید، نه تنها به او نشان می‌دهید که چطور لباس بپوشد، بلکه سرعت کار را هم به او می‌آموزید. اگر بعداً ترتیبی داده شود که پدر با پسر و مادر با دختر لباس بپوشد، موجب می‌شود که همراه با یکدیگر، مسائل مردانه یا زنانه مشترکی راتجربه کنند.

۶-۴-۳ ■ از تمرین مثبت استفاده کنید.

بررسی کنید که کودک صبح‌ها چه مقدار از لباس‌هایش را می‌تواند بدن کمک بپوشد، سپس بدون داشتن انتظار اضافی با همدیگر روی مهارت‌ها تمرین کنید. معمولاً صبح‌ها زمان مناسبی برای یاد دادن نیست. بنابراین، صبح‌ها تنها از تمرین مثبت استفاده کنید و یاد دادن را به یک زمان مناسب‌تر در روز که می‌توانید به آرامی و با خنده و آواز به کودک آموزش دهید، موکول کنید.

۷-۴-۳ ■ مقاومت کودک را در مورد لباس پوشیدن کاهش دهید.

روشهای بسیاری وجود دارد که می‌توانید توجه کودک را به لباس پوشیدن معطوف کنید؛ به او کمک کنید که فکرش را روی لباس پوشیدن متمرکز کند و به این ترتیب، لباس پوشیدن را برای او جالب کنید.

○ مسابقهٔ بیست‌سؤالی ترتیب دهید. اگر کودک خردسال شما در مقابل لباس پوشیدن مقاومت می‌کند، با ترتیب یک مسابقهٔ بیست‌سؤالی (هر سؤال برای یک تکه لباس است) این کار را برایش خوشایندتر کنید. از او سؤال کنید که لباس چه شکلی دارد، چه رنگی است، و به چه کاری می‌آید. از او بپرسید که آیا می‌تواند اشیاء دیگر، با همان رنگ را نشان دهد.

○ بازی نام‌گذاری ترتیب دهید. کودک را وادارید که روی هر تکه لباسی که می‌پوشد، اسم بگذارد. هر چقدر این اسامی مضحک‌تر باشد، بهتر است (مانند پیرن پری کاکل‌زری یا...). با معطوف کردن توجه او به جنبه‌های مثبت کارهای روزمره، انجام آن را آسان‌تر خواهید کرد.

○ با رنگ آمیزی تمرین کنید. عکس کودکی را که لباسی پوشیده است، روی یک صفحه کاغذ یا هر چیز مناسب دیگر بکشید. از او بخواهید پس از آموختن روش پوشیدن یک لباس، همان لباس را روی عکس رنگ کند. عکس را در یک مکان در معرض دید قرار دهید تا به او بفهمانید از این‌که او می‌تواند این کارها را خودش به تنهایی انجام دهد، چقدر به خود می‌بالید.

۸ـ۴ـ۳ لباس آتش‌نشانی

هنگامی که کودک در لباس پوشیدن مهارت پیدا کرد، او را وادارید که این کار را سریع‌تر انجام دهد. یک زنگ اعلام آتش‌سوزی را به صدا درآورید و او را وادارید که وانمود کند یک مأمور آتش‌نشانی است و باید به سرعت لباس بپوشد و آتش را خاموش کند. سرعت عمل او را با بردن به یک مرکز آتش‌نشانی پاداش دهید.

۹ـ۴ـ۳ لباسهای فردا

شب قبل، با همراهی کودک تصمیم بگیرید که چه لباس‌هایی را برای فردا بپوشد و سپس آن‌ها را از کمد بیرون بگذارید. کودکان باید در خرید لباس‌هایشان حق اظهارنظر داشته باشند. آنها اگر در انتخاب مد و رنگ لباسشان مشارکت داشته باشند، هنگام پوشیدن آن خوشحال‌تر خواهند بود. با شرح اصول اولیهٔ انتخاب لباس به کودک کمک کنید تا لباس مناسبی انتخاب کند. اگر پیراهن یا شلواری دارد که مورد علاقه اوست، ولی رنگ و رو رفته است (و بهتر است آن را در مدرسه نپوشد)، برایش توضیح دهید کی و کجا می‌تواند آن را بپوشد (مثلاً بعد از مدرسه و یا در تعطیلات).

۱۰ـ۴ـ۳ با «آنی فِرزه»[1] مسابقه دهید.

برای اینکه به کودک کُند انگیزه بدهید وانمود کنید که یک کودک همسن او در شهر وجود دارد که همان موقع دارد لباس می‌پوشد. به کودک بگویید که می‌خواهید ببینید او زودتر لباس می‌پوشد یا «آنی فِرزه». کودک را در مسابقه تشویق کنیدو وانمود کنید که کودک با فاصلهٔ کمی از «آنی فِرزه» می‌برد.

۱۱ـ۴ـ۳ با ساعت مسابقه بگذارید.

از کودک بپرسید که چه مدّت طول می‌کشد تا بتواند لباسش را بپوشد و سپس مدت زمانی‌راکه اوبرای‌پوشیدن‌لباس خود صرف می‌کند،اندازه‌بگیرید.صبح روز بعد از کودک بخواهید که رکورد قبلی خود را بشکند. به او کمک کنید تا یک زمان پذیرفتنی برای خودش در نظر بگیرد. یک تایمر را به کار بیندازید و مسابقه را شروع کنید. جدولی از زمان‌های روزانه تهیه کنید و به خاطر بسپارید تا تلاش‌های کودک را شدیداً تحسین کنید.

۱۲ـ۴ـ۳ اهداف واقع‌بینانه‌ای را در نظر بگیرید.

بدون شک شما صبح‌ها از الگوی فعالیت خاص خودتان پیروی می‌کنید. ممکن است بسیار فرز باشید و بسیار سریع لباس بپوشید و یا اینکه کُند عمل کنید و مدت زمان طولانی‌تری را به این کار اختصاص دهید. با کودک بزرگ‌تر این موضوع را مورد بحث قرار دهید که خودش فکر می‌کند چقدر زمان لازم دارد که صبح‌ها لباس بپوشد، سپس با مرور برنامه روزهای قبل، به او کمک کنید تا خودش بفهمد واقعاً چه زمانی باید از خواب بلند شود تا بتواند در موعد مقرر کارش را تمام کند. ممکن است نیاز داشته باشد که مقداری زودتر از خواب برخیزد و یا اینکه زمان کم‌تری را برای کارهای دیگر صرف کند. کودکی که زودتر از زمان تعیین شده کارهایش را انجام دهد، به عنوان جایزه مثلاً می‌تواند قبل از صرف صبحانه تلویزیون تماشا کند. با استفاده از یک جدول، اهداف به دست آمده را پاداش دهید و با جمع نمرات و رسیدن به یک حد نصاب، برای کودک‌جایزه‌ای نظیریک اسباب‌بازی و یاگردش درنظربگیرید (به بخشهای ۴ـ۲ و ۵ـ۲ مراجعه کنید).

۱۳ـ۴ـ۳ کاری کنید که کودک خودش با مسائل زندگیش درگیر شود.

او را وادار کنید که با مسائل خود روبرو شود. بعضی از کودکان می‌توانند لباس

---

۱ - یعنی برای مثال به کودک بگویید دختری به نام آنی وجود دارد که خیلی «فرز» و «زرنگ» است ـ مترجم.

بپوشند ولی این کار را انجام نمی‌دهند. به او بگویید که در ازای هر دقیقه‌ای که از مدت زمان لباس پوشیدنش (مثلاً ۵ دقیقه) بگذرد، باید یک دقیقه زودتر به بستر برود و یا اینکه از مدت زمانی که اجازه دارد تلویزیون تماشا کند کم می‌شود. همچنین به او بگویید که صرف صبحانه زمان مشخصی دارد که نباید آن را از دست بدهد. در غیر این صورت صبحانه برای او نگه داشته نمی‌شود.

۳ ■ ۵ کودکانی که صبحانه نمی‌خورند

آیا کودک شما ترجیح می‌دهد که صبحانه نخورد؟ آیا هر روز صبح سر این مسأله که کودک قبل از رفتن به مدرسه یا بازی، غذای کافی بخورد، درگیری دارید؟ نگاه دقیقی به عادت‌های صبحانهٔ خود بیندازید؛ زیرا الگو، بهترین معلّم است. اگر هر روز سر میز می‌نشینید تا صبحانهٔ لذیذی را صرف کنید، بدون شک فرزند شما نیز چنین خواهد کرد. سعی کنید همگی با هم و به شکلی خوشایند و بدون عجله غذا را صرف کنید. سعی کنید از صبحانه لذت ببرید و نشان دهید که واقعاً خوشحالید.

اگر با وجود نشان دادن یک الگوی خوب، هنوز کودک از خوردن صبحانه امتناع می‌ورزد، آن را تبدیل به یک درگیری شدید بین خودتان نکنید.

به جای آن می‌توانید از راه‌حلهای زیر استفاده کنید:

۳ ■ ۵-۱ صبحانه را جالب کنید.

سعی کنید زمان کافی را برای یک صبحانه مفرح در نظر بگیرید. کوشش کنید که آن را لذت‌بخش کنید؛ صبحانه نباید صرفاً موقعیتی باشد که مواد غذایی را به زور فرو دهید. به عنوان مثال کودکان خردسال از این‌که لیوان و فنجان مخصوص به خودشان را داشته باشند، لذت می‌برند. آن‌ها از این که با تزیین قسمتی از نان با مقداری پنیر و درست کردن یک شکل خنده‌دار در آراستن سفره شرکت کنند، سرگرم می‌شوند. به کیک صبحانه کِرِم اضافه کنید و با شکلات، روی آن شکل‌های جالبی بکشید تا کودکان از خوردن آن لذت بیشتری ببرند.

۳ ■ ۵-۲ به کودک اجازه دهید که در برنامه‌ریزی صبحانه کمک کند.

اگر به کودک خود اجازه دهید که در تنظیم برنامهٔ هفتگی صبحانه کمک کند و یا این‌که هنگام خریدن لوازم صبحانه شما را همراهی کند، با علاقهٔ بیشتری سر میز صبحانه حاضر خواهد شد. ما فرض را بر این گذاشته‌ایم که شما مسائل تغذیه‌ای را در نظر گرفته‌اید.

۳ ■ ۵-۳ مرگ بر رسم و رسوم[1]

اگر کودک شما غذاهای معمول را نمی‌خورد، غذای دیگری را امتحان کنید. شیر برای کودک تهیه کنید و به او اجازه دهید که فقط غذای مایع بخورد. مقداری کره روی قطعات سیب بمالید و یا اینکه یک برش پیتزا یا سیب‌زمینی سرخ شده با پنیر را با یک لیوان شیر به او بدهید. وقتی کودک از نظر تغذیه‌ای تأمین شود، شکل غذای داده شده چه اهمیتی دارد؟

۳ ■ ۵-۴ صبحانه را مختصر کنید.

اگر کودک شما ناهار را به صبحانه ترجیح می‌دهد، به او یک صبحانهٔ مختصر و یک ناهار مفصل بدهید. این برنامه در حالتی که صبحانه انرژی کافی را برای تمام مدت صبح فراهم کرده است و تا هنگام صرف ناهار، کودک از نظر انرژی کمبود ندارد، مشکلی ایجاد نمی‌کند.

۳ ■ ۵-۵ غذاهای مختلفی تهیه کنید.

غذاهای جدیدی را هر چند وقت یکبار به برنامهٔ صبحانه اضافه کنید تا از یکنواختی جلوگیری شود. اگرکودک ناگهان از خوردن غذایی که قبلاً دوست داشت امتناع می‌کند، به زور آن را به او ندهید. برای مدتی آن را کنار بگذارید و سپس به تدریج و با ظرافت، مجدداً آن را به برنامهٔ غذایی او اضافه کنید. برای صبحانه روی غذاهای مشخصی تعصب نداشته باشید.

۳ ■ ۵-۶ موقع صرف صبحانه با کودک همراه باشید.

کودکان خردسال نباید هنگام صبحانه تنها رها شوند؛ حتی کودکان بزرگ‌تر نیز دوست دارند همراهی داشته باشند. اگر نمی‌توانید هنگامی که کودک صبحانه می‌خورد، با او سرمیز بنشینید، در اتاق بمانید و به او یک «همراه صبحانه خوردن» بدهید تا سر میز با او بنشیند. معمولاً یک عروسک یا حیوان پارچه‌ای برای این کار مناسب است، ولی حتی وسائل جالبی نظیر رادیو، تلویزیون یا کتاب مصور نیز ممکن است همین تأثیر را داشته باشد. اگر گهگاه کودک، زیرنظر شما هنگام صرف صبحانه تلویزیون تماشا کند،اشکالی ندارد. با این حال، باید مراقب باشید که این کار به صورت یک عادت درنیاید.

---

۱ - منظور این است که کودک می‌تواند هر چه خواست بخورد و دلیلی ندارد که او مانند بقیه عمل کند. کودکانی وجود دارند که پنیر را با مربا می‌خورند، در حالی که این برخلاف سلیقهٔ اکثر مردم است ـ مترجم.

۷ـ۵ ■ ۳ دانه‌های خوراکی را بسته‌بندی کنید.

یک دانهٔ خوراکی (مثل ذرت بو داده) را با کمک کودک خود انتخاب کنید و سپس آن را به اندازه‌های مناسب در داخل کیسه‌های پلاستیکی تمیز بریزید. در هر بسته، یک جایزه مانند عکس برگردان، بلیط رفتن به یک مکان دیدنی (مثلاً باغ‌وحش) و یا موزه بگذارید. کودک هنگامی جایزه را می‌برد که تمام غذا یا مقدار معینی از آن را که قبلاً روی آن توافق شده است، بخورد.

۸ـ۵ ■ ۳ با کودک ساختمان بازی کنید.

در ازای هر لقمه‌ای از صبحانه که کودک شما می‌خورد، به او یک تکه ساختمان اسباب بازی بدهید. هنگامی که کودک صبحانه‌اش را خورد، می‌تواند از این تکه‌ها برای ساختن یک قلعه استفاده کند. یا این‌که اگر کودک دوست دارد اجازه دهید که موقع صرف صبحانه تکه تکه، قلعه را بسازد.

۹ـ۵ ■ ۳ خورشید بکشید.

به کودک اجازه دهید هر بار که یک لقمه غذا می‌خورد، با ماژیک روی یک تکه کاغذ بکشد. او را تشویق کنید که در حالی که غذایش را می‌خورد یک منظره را تمام کند. روی یک تکه کاغذ، منظرهٔ خورشید را بکشید و با هر لقمه، یک شعاع نورانی به خورشید اضافه کنید. اگر این عمل را به صورت پیوسته انجام دهید، می‌توانید هر روز شعاع‌های بیشتری را به خورشید اضافه کنید و هنگامی که خورشید بسیار تابان شد، کودک شما یک جایزه مانند رفتن به پارک را خواهد برد.

۱۰ـ۵ ■ ۳ زمان بگیرید.

برای این‌که به کودکانی که کند غذا می‌خورند انگیزه بدهید، ساعت را روی زمانی که کودک باید صبحانه‌اش را تمام کند تنظیم کنید و او را برانگیزید که قبل از به صدا درآمدن زنگ، صبحانه‌اش را تمام کند. سپس به تدریج زمان را کوتاهتر کنید و برای این منظور هر روز یک تا دو دقیقه زمان را کوتاه‌تر کنید تا اینکه به یک زمان پذیرفتنی برای تمام کردن صبحانه دست پیدا کنید.

۶ ■ ۳ پاکیزگی

مسلماً داشتن یک کودک منظم و پاکیزه لذّت‌بخش است. با این حال، در مورد این‌که چقدر کودک را تر و تمیز می‌خواهید و چه هنگام این انتظار را از او دارید، منطقی باشید.

هر از چند گاهی کثیف شدن، کاملاً پذیرفتنی است و پاکیزه کردن کودک نباید به صورت یک تنبیه درآید. از طرف دیگر، هر کودکی باید احساس غروری نسبت به بدن خودش پیدا کند و بیاموزد که چطور از آن مراقبت کند. اگر خودتان الگوی مناسبی برای کودک باشید، به کودک کمک خواهید کرد که عادت‌های خوبی را در زمینهٔ پاکیزگی شخصی به دست آورد و هم‌چنین به این نتیجه برسد که شست‌وشو بسیار سرگرم کننده و مسرّت بخش است.

کودکان خردسال سعی می‌کنند که خودشان به تنهایی و بدون کمک شما، شست و شو را انجام دهند، ولی بیشتر آن‌ها تنها در سن چهارسالگی می‌توانند بدون نظارت شخصی دیگر، دست خودشان را بشویند. شش ماه بعد می‌توانند به تنهایی و به‌شکل قابل قبولی صورت خود را نیز بشویند. ولی تنها در حدود شش سالگی می‌توانند کاملاً به تنهایی حمام کنند (به بخش ۱ ■ ۹ مراجعه کنید).

کودکان معمولاً به اندازه بزرگ‌ترها به پاکیزگی اهمیت نمی‌دهند. ولی اگر بهداشت و پاکیزگی در سنین اولیه به کودکان آموزش داده شود، به تدریج به صورت قسمتی از زندگی روزمره آن‌ها درمی‌آید.

راه‌حل‌های ما در واقع پیشنهادهایی برای آموزش کودکان بسیار خردسال در زمینهٔ پاکیزه کردن خودشان به همراه شماست. بدین‌ترتیب، آن‌ها به صورت طبیعی این کار را یاد می‌گیرند. عجله نکنید! به کودک نشان دهید که شست‌وشوی روزمره می‌تواند لذت‌بخش باشد. اگر فکر می‌کنید که کودک شما فراموش کرده است صورتش را بشوید، از او نپرسید که صورتش را شسته است یا نه، فقط از او بخواهید که صورتش را بشوید چون صورتش کثیف است. دقیقاً چیزی را که انتظار دارید مشخص کنید و او را با یک روش غیرانتقادی و مثبت برانگیزید.

۱ـ۶ ■ ۳ اشیاء را طوری قرار دهید که برای کودک قابل دسترسی باشند.

از آنجایی که دستشویی خانه برای کودک بسیار بلند است، و او نمی‌تواند از آن استفاده کند، یک چهارپایهٔ کوچک تهیه کنید و هنگامی که زمان شستشو است، آن را بیرون بیاورید. لوازم شستشو مانند هوله و برس ناخن را طوری قرار دهید که به راحتی در دسترس کودک باشد. به او یاد دهید که چطور از آن‌ها استفادهٔ کند. شستشو را با همراهی هم‌دیگر انجام دهید و به کودک اجازه دهید که علاوه براین‌که روی خودش تمرین می‌کند، روی شما نیز تمرین کند (یعنی مثلاً صورت شما را هم بشوید).

۲ـ۶ ■ ۳ آموزش را زود شروع کنید.

هنگامی که آداب توالت رفتن را به کودک می‌آموزید، کاری کنید که شستشوی دست‌ها بعداز توالت رفتن به صورت یک عادت ثانویه درآید.

۳ـ۶ ■ ۳ به کودک اجازهٔ انتخاب بدهید.

اجازه دهید که کودک خودش لوازم شست و شو را انتخاب کند تا بدین‌ترتیب هنگامی که از آن‌ها استفاده می‌کند، لذت بیشتری ببرد. برای مثال، کودکان نوپا حوله‌هایی را که عکس‌های فانتزی دارند و یا صابون‌های رنگی و خوش‌عطر را دوست دارند. از صابونی استفاده کنید که چشم‌ها را نمی‌سوزاند. دو حوله را به هم بدوزید و خرده‌های صابون را در آن بریزید تا یک دستگاه صابون‌سازی خودکار درست کنید. اجازه دهید کودک با نوک انگشتش کف صابون روی صورتش بگذارد تا شست و شو برای او حالت بازی پیدا کند.

۴ـ۶ ■ ۳ پاکیزه بودن را پاداش دهید.

یک جدول در حمام بگذارید و پس از شستن دست قبل از غذا و بعد از توالت، او را وادارید که در جدول علامت بگذارد. هنگامی که کودک با دست و صورت تمیز سر میز آمد، به او لبخند بزنید (و به این صورت به او پاداش دهید) و به او بگویید که صاحب تمیزترین دست قبل از همه دسر (یا غذا) را دریافت می‌کند. هنگامی که کودک در جدول نمرهٔ مشخصی را به دست آورد، به او اجازه دهید که یک دسر مخصوص یا شام را انتخاب کند.

۵ـ۶ ■ ۳ کودک را هر روز بازرسی کنید.

وانمود کنید که یک کارآگاه خصوصی یا بازرس ویژه هستید و بعد از اینکه کودک شست و شوی خود را تمام کرد به دقت او را وارسی کنید. در عین حال سعی کنید این کار را برایش جالب کنید. هنگامی که کارش را خوب انجام داد، او را شدیداً تحسین کنید و در مورد قسمت‌هایی از کار که نیاز به تلاش بیشتری دارد کاملاً دقیق باشید.

۶ـ۶ ■ ۳ کودک را با نتایج عملش روبرو کنید.

اگر کودک به سنی رسیده که می‌تواند به خوبی از عهدهٔ شست‌و شوی خودش برآید ولی از این کار امتناع می‌کند، موقع آن است که نتایج کارش را ببیند. برای مثال، به کودک خردسال بگویید که اگر نمی‌تواند خودش دست و صورتش را بشوید، شما مجبور خواهید شد این کار را برایش انجام دهید. بعد از دو یا سه بار، او ترجیح خواهد داد که

خودش این کار را انجام دهد. یا اینکه از تصحیح بیش از حد استفاده کنید. اگر بار اول کودک دست و صورتش را نشست، نظارت کنید که این کاررا دوباره و سه‌باره انجام دهد.

۷ ■ ۳ جنگ مسواک زدن

مسواک زدن موضوعی نیست که بتوان در اهمیت آن شک کرد و هر کودکی باید یاد بگیرد که حداقل دوبار در روز، و ترجیحاً بعد از هر غذا، دندان‌هایش را مسواک بزند؛ همچنین لازم است که از نخ دندان نیز استفاده کند. ولی در مورد بعضی از والدین، مجبور کردن کودکانشان به این که هر صبح خودشان دندان‌هایشان را مسواک بزنند،یک درگیری همیشگی است.

اکثر والدین اهمیت مسواک زدن را درک می‌کنند، ولی از آنجایی که دندان‌های کودک دائمی نیستند، گاهی این کار را جدی نمی‌گیرند. دندان‌های شیری اساس رشد دندان‌های دائمی هستند، پوسیدگی این دندان‌ها تنها درد ایجاد نمی‌کنند، بلکه می‌تواند بالقوه خطرناک باشد؛ زیرا می‌توانند منجر به عفونت یا افتادن زود هنگام دندان شوند که بعداً محل دندان دائمی را نیز تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و باعث می‌شود که دندانهای دائمی کج دربیایند.

۱ـ۷ ■ ۳ عادت را زود ایجاد کنید.

اگر کودک ببیند که شما به طور مرتب دندان‌های خود را مسواک می‌زنید، او نیز مشتاق خواهد شد که چنین کند. مدت‌ها قبل از اینکه کودک واقعاً بتواند دندانش را مسواک بزند، به او مسواک خودش را بدهید. مقداری خمیردندان روی آن بگذارید و به او اجازه دهید که با آن کلنجار رود. در حدود دوسالگی می‌تواند، حرکات را مانند شما انجام دهد. خودتان نیز استفاده از نخ دندان را قبل از مسواک زدن فراموش نکنید. وسیله‌ای شبیه تیروکمان برای نگه داشتن نخ دندان وجود دارد که استفاده از نخ دندان را برای کودک آسان‌تر می‌کند. همچنین نخ دندان‌های معطر برای کودکان جالب‌ترند.

۲ـ۳ ■ ۷ به کودک بیاموزید که چطور مسواک کند.

در حالی که کودک شما مهارت پیدا می‌کند، او را تشویق کنید که طریقهٔ مسواک زدن خود را نیز اصلاح کند.

- به او بگویید که مسواک، ماشین اسباب‌بازی کوچکی است که باید آن را روی دندان‌هایش حرکت دهد.
- در این مورد ترانه‌ای را مثل: «مسواک بزن، مسواک بزن!... تا میکروبا کشته بشن!»، یا

«صبح و ظهر و قبل از خواب مسواک بزن مسواک تا دهان تو گردد خوشبو و تمیز و پاک» بسازید و هنگامی که کودک مشغول مسواک زدن است، آن را بخوانید.

- به او اجازه دهید که بعد از این‌که مسواک زدید، دندان‌های شما را وارسی کند. سپس شما نیز دندان‌های او را مورد وارسی قرار دهید.
- به همراه کودک دندان‌های خود را نیز مسواک کنید تاکودک بتواند شما را الگوی خودش قرار دهد.
- به او یاد دهید که بعد از مسواک زدن،زبان خودش را روی دندانش بکشد و حس کند که دندانهایش چقدر نرم و تمیز شده‌اند.

۳ـ۷ ■ ۳ با استفاده از انگیزش مثبت این عادت را در کودک ایجاد کنید.

- تمام تلاش‌های اولیهٔ کودک در مسواک زدن را شدیداً تحسین کنید.
- به کودک اجازه دهید که مسواک و خمیردندان خودش را انتخاب کند. اغلب کودکان خمیردندانهای فانتزی و معطر را دوست دارند.
- مسواک زدن را در برنامهٔ شبانه کودک خود قرار دهید. بدین‌ترتیب، قصه‌ای را که شب‌ها برای کودک خود می‌گویید، به شکل پاداشی برای مسواک زدن او درمی‌آید.
- از یک زمان‌سنج (تایمر) استفاده کنید. زمان را برای مدتی طولانی‌تر از زمانی که معمولاً کودک مسواک می‌زند، تنظیم کنید و کودک را تشویق کنید که تا زمان به صدا درآمدن زنگ تایمر، به مسواک زدن ادامه دهد.
- پیشرفت کودک را ثبت کنید. یک جدول «دندان سالم» تهیه کنید؛ هربار که کودک مسواک می‌زند یک خط یا ستاره روی جدول بکشید. هنگامی که جدول پر شد، او به عنوان جایزه یک خوراکی دریافت خواهد کرد (که باید بعد از خوردن آن به دقت مسواک بزند!).

۴ـ۷ ■ ۳ از دندان‌پزشک برای انگیزه دادن استفاده کنید.

برای این‌که از ترس از دندان‌پزشک پیشگیری کنید و کودک را برانگیزید که به مسواک‌زدن عادت کند، پیش از اینکه مشکلی به وجود بیاید، ملاقاتی را با یک دندان پزشک ترتیب دهید. عقاید در مورد این‌که سن مناسب برای این کار چقدر است، فرق می‌کند و از دوازده تا هجده‌ماهگی و یا هنگامی که کودک دوازده دندان دارد و حتی تا سن دو یا سه سالگی، متفاوت است.

- کودک را برای ملاقات با دندان‌پزشک، آماده کنید. با کودک «دندان‌پزشک بازی» کنید و یا این‌که کتابی را در مورد رفتن به دندان‌پزشکی برایش بخوانید. در مورد این‌که

کودک چه چیزی را در آنجا می‌بیند و چه کاری انجام می‌دهد، با او صحبت کنید.

○ از دندانپزشک خواهش کنید که برای کودک شرح دهد که چطور مسواک بزنند و چرا مسواک زدن برای کودک مهم است. همچنین کودکان و والدین آن‌ها می‌توانند با مطالعهٔ کتاب‌هایی در این زمینه، آگاهی خود را بیشتر کنند.

۸ ■ ۳ جمع و جور کردن لباس‌ها

هنگامی که کودکان نوپا هستند، اغلب دوست دارند که لباس‌هایشان را جمع و جور کنند. کمک کردن به پدر و مادر، صرفاً، یک وظیفهٔ نیست، بلکه کاری لذت‌بخش است و احساس مهم بودن را در انسان برمی‌انگیزد. کودکان دوست دارند لباس‌های کثیف را در سبد بگذارند و یا اینکه آشغال‌ها را در سطل آشغال بریزند. ولی کودکان خردسال، اغلب عادت ندارند که پشت سر خودشان لباس‌هایشان را جمع کنند زیرا معمولاً کس دیگری این کار را برای آن‌ها انجام می‌دهد. سپس هنگامی که کمی بزرگ‌تر شدند، ناگهان پدر و مادرشان رویهٔ خود را تغییر می‌دهند و می‌گویند که: «خودت باید این کارو بکنی!»

پس بهترین حالت این است که هر کس در خانه از ابتدای امر مسؤول کارهای خودش باشد. ولی با برنامه‌ریزی مناسب و تشویق و راهنمایی مداوم، حتی بی‌مبالات‌ترین کودک نیز عوض می‌شود.

۱ـ۸ ■ ۳ کار را برای آن‌ها لذت‌بخش کنید.

کودکان خردسال، بازی جمع و جور کردن لباس‌ها و کمک در گذاشتن لباس‌ها در سبد لباس‌های چرک را دوست دارند. یک کودک دوساله می‌تواند جوراب‌ها را جفت کند، لباس‌های زیر را تا کند و حدس بزند که هر تکه لباس مربوط به کدام یک از اعضاء خانواده است. به کودک بگویید در حالی که کفش‌ها را در کمد می‌گذارد، با آن‌ها قطار درست کند. به کودک اجازه دهید که جعبهٔ کفشها را بریده و از آن‌ها برای قسمت‌بندی کشو استفاده کند. به او اجازه دهید که تصمیم بگیرد کدام کشو را برای جوراب‌ها، لباس زیر و یا شورتش لازم دارد. هنگامی که کودک در حال جمع کردن لباس‌هایش در اطراف خانه است، فرمانده بازی کنید (یعنی شما باید دستور بدهید و کودک باید اطاعت کند).

۲ـ۸ ■ ۳ کودک را تحسین کنید.

اطمینان حاصل کنید که تلاش‌های کودک در جمع و جور کردن لباس‌هایش و گذاشتن

آن‌ها در مکان مناسب را به طور مداوم، تحسین می‌کنید. به او دقیقاً بگویید که کدام یک از کارهایی را که انجام داده است، دوست دارید: «سوزان، من واقعاً از اینکه تو شلوارت را در سبد لباس‌های چرک گذاشتی خوشم آمد. با این کارت کمک بسیار بزرگی به من کردی!».

۳ ■ ۸ـ۳ خودتان را الگو قرار دهید.

این کار در واقع تعیین می‌کند که در منزل، کارها چگونه باید انجام گیرند. برای مثال، اگر کودک بداند که شما نیز این کار را انجام می‌دهید دیگر نمی‌تواند بگوید «خودت هم لباس‌هات‌رو جمع نمی‌کنی». بنابراین، با الگو قراردادن خودتان، راه را به او نشان دهید.

۳ ■ ۸ـ۴ جمع و جور کردن لباس‌ها را برای کودک آسان کنید.

اگر جمع و جور کردن لباس‌ها و گذاشتن آن‌ها در جای خود را، برای کودک آسان‌تر کنید، مرتب ومنظم بودن برایش بسیار ساده‌تر خواهد بود. به عنوان مثال، در کمد او یک جالباسی را پایین‌تر بکوبید. لباس‌هایی را که بیشتر استفاده می‌شوند، در طبقات پایین‌تر بگذارید و کشوها را طوری قرار دهیدکه کودک بتواند بدون کمک شما، به آن‌ها دسترسی پیدا کند. (اگر کودک باید برای رسیدن به کشوهای بالایی از قفسه بالا برود دست زدن به کشوهای بالایی را قدغن کنید و یا اینکه برای جلوگیری از افتادن، کمد را به دیوار بکوبید.)

چه در اتاق خودش و چه در حمام، جالباسی‌ها را طوری نصب کنید که دستش به راحتی به آن برسد. یک میز کوچک مخصوص کودک تهیه کنید تا او لوازمی را که به طور دایمی از آن‌ها استفاده می‌کند (نظیر وسایل مدرسه...)، روی آن قرار دهد.

۳ ■ ۸ـ۵ اتاق را بازرسی کنید و به تمیز بودن اتاق نمره بدهید.

یک سلسله برنامهٔ وارسی اتاق ترتیب دهید؛ ولی طوری که برای کودک جالب باشد (یعنی با شوخی و خنده آن‌ها را برگزار کنید.) با این حال، حتماً به‌طور جدی به کودک بگویید که دوست دارید که لباس‌هایش را جمع‌آوری کند. به ازای هر بار که اتاق پاکیزه بود، به او نمره بدهید و آن‌ها را روی یک جدول بنویسید به ازای یک سلسله نمرهٔ مشخص به او جایزه بدهید (به بخش ۵ ■ ۲ مراجعه کنید). به کودک نیز اجازه دهید که اتاق شما را وارسی کند و به تمیزی آن نمره بدهد؛ هر چه باشد، تمیز نگاه داشتن خانه یک هدف خانوادگی است!

۳■۸ـ۶ تصحیح بیش از حد را به کار گیرید.

اگر شما بدون اینکه موفقیت زیادی کسب کنید، با او به طور مثبت برخورد کرده‌اید، می‌توانید افزون بر آن، از روش تصحیح بیش از حد نیز استفاده کنید. بدین معنا که اگر کودک چیزهایی را که شما به او گفته‌اید اجرا نمی‌کند، او را با مجبور کردن به وارسی کردن زیر تختخواب، کمد و جاهای دیگر و پیدا کردن لباسها تأدیب کنید. کودک به این نتیجه می‌رسد که اگر از ابتدا کارش را درست انجام دهد، آسان‌تر خواهد بود. برای مطالعهٔ بیشتر در مورد تصحیح بیش از حد، به بخش ۸■۲ مراجعه کنید.

۳■۸ـ۷ پی‌آمدهای طبیعی را اعمال کنید.

هنگامی که کودک به سنی رسید که به لباس‌های خاصی علاقه پیدا کرد، می‌توانید با محروم کردن او از پوشیدن آن‌ها، به عنوان پی‌آمدهای طبیعی سهل‌انگاریش، او را به خوبی تنبیه کنید. لباس‌هایی را که در سبد مخصوص لباس‌های چرک ریخته نشده، نشویید. آن‌ها را در جعبهٔ مخصوصی بریزید. سپس هنگامی که از شما لباس خاصی را می‌خواهد، به او بگویید: «من آن را نشستم چون در سبدِ لباس‌های چرک نبود.» سپس او را وادارید که قبل رفتن به بازی، به شما در شستن لباس‌ها کمک کند.

۳■۸ـ۸ بسیار دقیق باشید.

همیشه به کودک بفهمانید که دقیقاً چه چیز را از او انتظار دارید و به جای اینکه شخصیتش را مورد انتقاد قرار دهید، اعمالش را مورد انتقاد قرار دهید. به عنوان مثال به او نگویید: «تو دست و پا چلفتی هستی» بلکه به جای آن بگویید «وقتی که شلوارهای نوی تو رو روی زمین می‌بینم خیلی ناراحت می‌شم». کودکی که به او برچسب زده شده است، سریعاً به این باور می‌رسد که واقعاً این طور است (یعنی مثلاً به این باور می‌رسد که «من یک آدم شلخته هستم» و همیشه خودش را این طور در نظر می‌گیرد.). برای او شرح دهید که این رفتار اوست که شما نمی‌توانید آن را تحمل کنید نه خود او و با او در مورد تغییر دادن این رفتار بحث کنید. حتی می‌توانید اجازه دهید که یکی از کودکان دیگرتان که از کودک خاطی بزرگتر است در تصمیم‌گیری در مورد عواقب سهل‌انگاری کودک، به شما کمک کند.

۴

مشکلات شبانگاهی

روز پرکاری داشته‌اید و به سختی کار کرده‌اید. زمان آن فرا رسیده است که کوچک‌ترها به شما شب‌بخیر بگویند، به بستر بروند، چشمانشان را ببندند و به خواب بروند تا روز بعد در ساعت مناسبی، سرحال و شاداب از خواب برخیزند. ولی در خانهٔ شما اوضاع بدین‌ترتیب پیش نمی‌رود. کودک تقاضا می‌کند قصهٔ دیگری برایش تعریف کنید تا به خواب رود، می‌خواهد یک بار دیگر به دستشویی برود و یا این‌که نیم ساعت دیگر تلویزیون تماشا کند. کودکی می‌خواهد مثل دوستش جیمی تا ساعت نه شب بیدار بماند. آخر می‌خوابد! ولی نیم ساعت بعد از این‌که شما چرتتان برد، مجدداً بیدار می‌شود و به اتاق شما می‌آید و این بار می‌خواهد کنار شما بخوابد. کمی بعد دوباره با صدای ناله بلند می‌شوید: «مامان، بابا».

مشکلات خوابیدن در خانهٔ شما هر چه باشد، شما تنها، دچار آن‌ها نیستید. بسیاری از والدین در فرستادن کودکانشان به رختخواب و نگه داشتن آن‌ها در آنجا مشکل دارند. دکتر دیوید هاشلام در کتاب ارزشمند خود نتایج یک تحقیق روی الگوی خواب ۱۲۴ کودک را شرح می‌دهد. یک چهارم کودکان در سنین مدرسه، اغلب اوقات در هنگام خواب بیدار می‌شوند و ۳۵ درصد کودکان از این‌که قبل از پدر و مادرشان به رختخواب بروند، امتناع می‌ورزند.

در هر خانه‌ای حداقل گاهی، مشکلات خوابانیدن کودک در هنگام شب وجود دارد که خوابیدن را برای مادر و احتمالاً پدر غیرممکن می‌سازد. راه رفتن در خواب، وحشت‌های شبانه، اضطراب از جدا شدن و بی‌خوابی ایجاد شده در اثر یک بیماری و یا هیجان بیش از حد می‌تواند در هر زمان و در هر خانواده‌ای روی دهد.

اگر نیازهای خواب کودکان و والدین یکسان بود، خوابیدن در هنگام شب برای همهٔ

خانواده بسیار آسان تر می‌بود؛ ولی چنین نیست. هر کس نیازمند مراحلی در خواب است که یکی از آن‌ها مرحلهٔ «خواب توأم با حرکات سریع چشم»[1] و دیگری مرحلهٔ ارتدوکس نامیده می‌شود. مرحله ارتدوکس شامل چهار مرحلهٔ تدریجاً عمیق شونده خواب است که در افراد بالغ و در کودکان بزرگ‌تر در چرخه‌های حدوداً نود دقیقه‌ای در هنگام شب تکرار می‌شود. کودکان کم سن‌تر نیز همین مراحل را می‌گذرانند، ولی این چرخه‌ها در آن‌ها تنها حدود پنج دقیقه طول می‌کشد. این بدان معناست که نوزادان وکودکان خواب سبک‌تری دارند. هشتاد درصد خواب افراد بالغ عمیق است، در حالی‌که تنها پنجاه درصد خواب نوزادان عمیق است.

بسیاری از متخصصان کودک معتقدند که الگوی کلی خواب کودک بدین‌ترتیب است که یک کودک دوساله به طور متوسط به دوازده ساعت خواب در شب، به علاوهٔ یک تا دو ساعت چرت بعد از ظهر نیاز دارد. در شش سالگی، کودک هنوز نیازمند دوازده ساعت خواب ولی با چرت‌های کوتاه‌تری است. به خاطر بسپارید که این زمان‌ها، زمان‌های متوسط خواب هستند و کودکی که ساعات بیشتر یا کمتری را می‌خوابد، لزوماً غیرطبیعی نیست.

هر کس برای این‌که بتواند در روز به خوبی کار کند، باید شب‌ها به بهترین وجه ممکن استراحت کند. شب هنگام نباید صحنهٔ یک جنگ دائم بین خواسته‌های والدین و کودکان برسر نگاه داشتن کودکان در رختخواب باشد. پیشنهادهای این فصل را اجرا کنید تا شب‌های آرام‌تری را در خانه بگذرانید.

۱ ▪ ۴ کودکانی که به رختخواب نمی‌روند

کودکان به دلایل متعددی در مقابل رفتن به رختخواب مقاومت می‌کنند. شاید آن‌ها از تاریکی و یا بیدار نشدن به موقع می‌ترسند و یا این‌که هنگامی که تنها هستند احساس ناامنی می‌کنند. بدون شک کودکان ترجیح می‌دهند بازی کنند و یا این‌که تلویزیون تماشا کنند و مطمئناً دوست دارند که شما آن‌ها را همراهی کنید و یا به آن‌ها توجه نشان دهید. هنگامی که کودکان بزرگ‌تر می‌شوند، زندگی اجتماعی آن‌ها اهمیت پیدا می‌کند. به هر ترتیب هر خانه‌ای باید زمان مشخصی برای خوابیدن داشته باشد و اگر قرار باشد در خانه‌ای صلح و آرامش برقرار باشد، پدرها و مادرها نباید اجازهٔ انتخاب در مورد آن را بدهند. والدینی که می‌گویند: «بچه‌ها، فکر نمی‌کنین الان وقت خواب باشه؟» خودشان این طور انتخاب کرده‌اند که کاری از پیش نبرند و مطمئناً کودکشان به موقع به بستر

---

1 – Rapid eye movement (REM)

نخواهد رفت. والدینی که همیشه کوتاه می‌آیند و والدینی که گاهی به بچه‌ها اجازه می‌دهند که کمی بیشتر بیدار بمانند، محکومند که همیشه هنگام خواب مشکل داشته باشند. حتی اگر یک بار به یکی از این موارد عمل شده باشد، کودکان به آن چنگ می‌زنند. در نظر بسیاری از والدین، خوابانیدن کودکان یک درگیری دیگر در پایان روز است؛ زمانی که آن‌ها نیاز دارند به خودشان بپردازند.

اگر تازه پدر یا مادر شده‌اید، از پیشنهادهایی که در زیر خلاصه شده‌اند، تبعیت کنید تا بتوانید از مشکلات شبانگاهی، قبل از این‌که آغاز شوند پیشگیری کنید. اگر جدیداً با مشکلات شبانگاهی و خوابانیدن بچه‌ها روبرو شده‌اید، یک برنامه مقدماتی برای خواب کردن آن‌ها طرح کنید. تصمیم بگیرید که چه کاری انجام خواهید داد و کودک را از این امر آگاه کنید که به زودی تغییری صورت می‌گیرد سپس در اولین روز برنامه را اجرا کنید.

۱ ـ ۱ ■ ۴ زمان مشخصی برای خوابیدن تعیین کنید.

در مورد یک زمان مشخص برای خوابیدن کودک تصمیم بگیرید و سپس به آن پای‌بند باشید. این بدان معنا نیست که شما باید مطلقاً انعطاف‌ناپذیر باشید و مثلاً هنگامی که ساعت هشت و زمان خواب است ولی پدر تازه از راه رسیده است یا این‌که دایی کودک به منزل آمده است، او را به رختخواب بفرستید. ولی هر چقدر اقتدار بیشتری در تعیین زمان خوابیدن داشته باشید، آسان‌تر خواهد بود که کودک را در یک زمان مشخص به رختخواب بفرستید. به خاطر بسپارید که تاریک شدن هوا را به عنوان زمان به خواب فرستادن کودک، تعیین نکنید. زیرا با فرارسیدن تابستان یا عقب و جلو کشیدن ساعت، دچارمشکل خواهید شد.

۲ ـ ۱ ■ ۴ از چیزهایی که به کودک آرامش می‌دهند، به نفع خود استفاده کنید.

کودکان خردسال، به ویژه کودکان نوپا، با تکرار بعضی کارها احساس امنیت عاطفی می‌کنند. آن‌ها احساس امنیتی راکه بعضی رسوم می‌دهند و اشیاء خاصی راکه می‌توانند روی آن‌ها حساب کنند، دوست دارند. برای مثال، در میان کودکانی که ما می‌شناسیم آلن دوست دارد چکش آبیش را هر شب با خودش به رختخواب ببرد، سارا دوست دارد همه را قبل از خواب ببوسد و همچنین همه قبل از خوابیدن به بالین او بیایند و او را ببوسند در حالی که سی‌سی عروسک‌هایش را زیر یک پتوی زرد در کنارش مخفی می‌کند. مراسم شب‌هنگام و اشیائی نظیر پتوی قدیمی و یا حیوانات پارچه‌ای که بعضی کودکان به آن‌ها وابسته هستند، به کودک کمک می‌کنند تا از افراد مورد علاقهٔ خود جدا

شود و نیز مرحله بین بیداری تا به خواب رفتن را بهتر بگذراند. چیزهای مورد علاقهٔ کودک خود را مسخره نکنید و از طرف دیگر نگذارید زیاد دردسرزا شوند. تعداد اسباب‌بازی‌هایی را که کودک می‌تواند با خودش به رختخواب ببرد، محدود کنید: «جو، تو می‌تونی فقط با خودت یه کتاب و یه اسباب‌بازی به رختخواب ببری، باید انتخاب کنی!». بعضی از کودکان کاملاً قادرند که مسأله را کش بدهند و بدین‌ترتیب پانزده دقیقه دیرتر به بستر فرستاده شوند.

۲ ـ ۱ ■ ۴ یک برنامهٔ شبانگاهی تعیین کنید.

کودکان دوست دارند بدانند بعداً چه اتفاقی می‌افتد. یک برنامهٔ منظم شبانگاهی می‌تواند آن‌ها را از این‌که هنگام خواب و استراحت فرا رسیده است آگاه کند. برای تعیین برنامهٔ شبانه از راهنمایی‌های زیر پیروی کنید:

- آن را ساده بگیرید. برنامهٔ عادی خانواده و خواسته‌های کودک را در نظر بگیرید. الگویی را که تصمیم به ادامهٔ آن ندارید، شروع نکنید. برنامهٔ شبانه باید در کل روز یک احساس امنیت و نزدیکی آرام‌بخشی را ایجاد کند. این برنامه می‌تواند تنها صحبت در مورد روزی که گذشت و آمادگی برای فردا باشد. آماده کردن لباس‌های مدرسه و مرتب کردن کتاب‌های فردا نیز برنامهٔ مناسبی برای کودکان بزرگ‌تر خواهد بود. قصه گفتن و یا دادن یک خوراکی در ساعت مقرر خوابیدن، به کودک کمک می‌کند که بفهمد الان زمان خوابیدن است.
- با علامت‌هایی برنامه را مشخص کنید. کودک را از آغاز شدن برنامهٔ شبانه آگاه کنید. می‌توانید خیلی ساده به کودک بگویید: «وقتی این نمایش تموم بشه وقت خوابه! یا این‌که روی یک کاغذ رنگی یک دایره بکشید. آن را به قسمت‌هایی که روی آن‌ها برچسب زمان بازی، زمان خواب و زمان قصه چسبانیده شده‌اند تقسیم کنید. وسط کاغذ را سوراخ کنید و روی آن یک فلش نصب کنید. هنگامی که زمان خواب رسید، فلش را به سمت زمان خواب بچرخانید یا این‌که یک ساعت روی کاغذ بکشید، طوری که زمان خواب را نشان دهد و آن را نزدیک ساعت واقعی قرار دهید. هنگامی که ساعت واقعی همان ساعتی را نشان داد که ساعت کاغذی نشان می‌دهد، زمان خواب کودک فرا رسیده است.
- پیش از خواب کودکان را آرام کنید. کتک‌کاری بین کودکان وبازی‌هایی که نیازمند فعالیت زیاد هستند، برای ساعت قبل از خواب مناسب نیستند. کودک باید نیم ساعت قبل از زمان خواب به فعالیت‌های آرام بپردازد تا به تدریج برای خواب آماده شود. به جای جنگ متکا و توپ‌بازی، برنامهٔ پیش از خواب می‌تواند شامل نظافت،

مطالعه کردن، شنیدن قصه و یا موسیقی باشد.

برنامهٔ آرام شبانه در مواقعی نیز که کودک بعد از آن باید توسط پرستار یا مادربزرگش خوابانیده شود و یا هنگامی که کارهای روزانه طولانی شده و کودک خسته نیازمند آماده‌سازی برای خوابیدن است، مفید است.

○ برنامهٔ شبانگاهی را به طور مناسب برگزار کنید. به طور ایده‌آل، آماده شدن برای خواب باید شامل نوازش کودک و زمان نزدیکی و محبت بین شما و او باشد. او باید در این هنگام احساس امنیت و آرامش بیشتری کند. بسیاری از کودکان دوست دارند یک کتاب خاص قبل از خواب مرتباً خوانده شود. بعضی از کودکان دوست دارند که پدر و مادرشان برای‌شان قصه بگویند، یا برای آن‌ها ترانه‌های کودکانه خوانده شود.

فکر نکنید که کودکان بزرگ‌تر نیازمند برنامهٔ شبانگاهی نیستند. حتی کودکانی که حدود دوازده یا سیزده سال دارند، نیازمند این هستند که برای آن‌ها داستان‌هایی خوانده شود. گاه از این زمان برای صحبت کردن در مورد یک مسأله مهم و یا پرس وجو دربارهٔ مسائلی که ممکن است مشکل‌زا شود، استفاده می‌شود. زمان خوابیدن یک فرصت بسیار عالی را برای نزدیک شدن به یکدیگر فراهم می‌کند. رسوم شبانگاهی که درکودکی آغاز می‌شوند، می‌توانند به کودک در سراسر عمرش کمک کنند. بعضی از این کودکان بعداً در جوانی به مطالعه کردن قبل از خواب، عادت پیدا می‌کنند، بعضی دیگر یادداشت روزانه می‌نویسند و یا این‌که برای روزهای بعد برنامه‌ریزی می‌کنند. بعضی نیز بعداً روش‌های کسب آرامش[1] را در هنگام خواب به کار می‌گیرند.

○ انعطاف‌پذیر باشید ولی بدانید که چطور برنامه را قطع کنید. اگر ندانید که چطور باید در این گونه موارد تصمیم بگیرید که چراغ‌ها را خاموش کنید و به خواب روید، برنامهٔ شبانه می‌تواند خسته کننده و پایان نیافتنی شود. اجازهٔ وقت‌گذرانی ندهید. قانع نشوید که یک داستان دیگر را برای کودک بخوانید. به جای آن، تعداد داستان‌هایی را که شب بعد برای او می‌خوانید، از قبل تعیین کنید و تنها همان تعداد داستان را بخوانید. اگر قرار دادن محدودیت برای شما مشکل ایجاد کرده است، می‌توانید از ساعت یا تایمر استفاده کنید. به کودک خود بگویید: «ساعت هفت و نیم زمان خوابه و چراغ‌ها باید خاموش بشن!» و یا «تا پانزده دقیقه دیگه که تایمر زنگ می‌زنه چراغ‌ها باید خاموش بشن!»

1 – Relaxation

۴ـ۱▪۴ در مورد ترس‌ها و نگرانی‌های کودک با او صحبت کنید.

همه، و حتی کودکان ترس‌ها و تشویش‌هایی دارند که شب‌ها بیشتر خودشان را نشان می‌دهند. کودک خود را تشویق کنید که در مورد مسائل و مشکلاتش با شما صحبت کند تا بتوانید آن‌ها را برطرف کنید و به او کمک کنید تا بخوابد ـ او را کمی نیز نوازش کنید.

۵ـ۱▪۴ چطور با بی‌قراری کودک کنار بیایید.

شما برنامهٔ شبانه را اجرا کرده‌اید و جیمی به رختخواب فرستاده شده است، ولی او آنجا نمی‌ماند و در عرض ده دقیقه به اتاق برمی‌گردد و از شما نوشابه می‌خواهد. در این گونه موارد، روش‌های زیر را به کار بگیرید. بعضی کودکان با روش‌های ساده به خواب می‌روند و در مورد بعضی دیگر باید تمام روش‌های زیر را بکار گیرید تا در رختخواب بمانند.

- مجدداً کودک را به رختخواب بفرستید و تایمر آشپزخانه را روی یک دقیقه تنظیم کنید. به او بگویید که قبل از این‌که زنگ به صدا درآید، شما به اتاق او برمی‌گردید. در رختخواب ماندن او را برحسب زمانی‌که در رختخواب می‌ماند پاداش دهید. این پاداش می‌تواند «نوازش» یا چیز دیگری نظیر شکلات صبحانه باشد. در صورت لزوم تایمر را دوباره تنظیم کنید، سپس در اتاق بنشینید و مطالعه کنید تا کودک به خواب رود.
- به کودک یاد دهید که چگونه به خواب رود (به بخش ۱▪۳ مراجعه کنید). بعضی از کودکان نمی‌دانند که چطور آرام بگیرند تا بتوانند بخوابند. از این رومی‌توانید روش‌هایی را که در بخش ۱۰▪۲ شرح داده شده‌اند به آن‌ها آموزش دهید.
- به او یک «جعبه شبانگاهی» بدهید و هر چیزی را که فکر می‌کنید لازم است در آن بگذارید: یک لیوان آب، چراغ قوه و اسباب بازی مورد علاقهٔ کودک و یک رادیو یا ضبط که کودک بتواند قبل از خواب به آن گوش دهد.
- کودکانی که هنوز در گهواره هستند ولی به سنی رسیده‌اند که بتوانند حرف بزنند، معمولاً نیازمند برخورد قاطع شما هستند. فرض کنیم که وسائل خواب کودک خود را فراهم کرده‌اید و برای چهارمین بار او را بوسیده‌اید و به اوشب‌بخیر گفته‌اید. در حالی که اتاق را ترک می‌کنید، به او بگویید: «شب‌بخیر، من به اتاق خودم می‌رم، شب بخیر!» در این حال، در را ببندید و مجدداً به اتاق برنگردید.

مهم نیست که چقدر جیغ می‌زند. این کار را برای بیست دقیقه ادامه دهید. به اتاق برنگردید (مگر این‌که دلیلی داشته باشید که کودک واقعاً مشکلی پیدا کرده است). اگر بعد از بیست دقیقه کودک هنوز گریه می‌کند، به اتاق او برگردید و به او بگویید که

باید همین الان به خواب رود. در صورت لزوم این روش را هر شب تکرار کنید تا این‌که کودک دریابد شگردهای او دیگر کاری از پیش نمی‌برند. *احتیاط:* اگر کودک گریه کردن را متوقف کرد تا هنگامی که مطمئن نشده‌اید که کودک خوابیده است، به اتاق برنگردید. در غیر این‌صورت، باید یکبار دیگر با کودک در اتاق بمانید.

- از یک جدول استفاده کنید. جدول شبانگاهی معمولاً برای کودکان حدود سه سال مفید است. آن‌ها امتیاز می‌آورند و با جمع این امتیازها و کسب امتیاز مشخصی جایزه‌ای را خواهند برد. در ابتدا برای پنج دقیقه در بستر ماندن به کودک نمره بدهید و سپس زمانی را که باید کودک برای گرفتن نمره مشخصی در رختخواب بماند، بلندتر کنید. برای به دست آوردن اطلاعاتی در مورد جزئیات انتخاب و استفاده از جایزه‌ها به بخش‌های ۴■۲ و ۵■۲ مراجعه کنید.
- با کودک بحث نکنید و درگیر نشوید. اگر کودک شما عادت کرده است که کار خودش رابکند، شما احتمالاً مجبور خواهید بود که از او تبعیت کنید. منتهی کودک باید عواقب منفی کار خودش را ببیند: روز بعد می‌توانید او را از یک مزیت خاص محروم کنید یااین‌که شب بعد او را زودتر به رختخواب بفرستید.

۶ـ۱■۴ همکاری کودک را تقویت کنید.

هم با حرف و هم با عمل کودک را برای همکاری‌اش در شب تشویق کنید. و یا به اصطلاح به او پس‌خوراند[1] بدهید. برنامهٔ شبانگاهی تنظیم کنید وتمام برنامه را یکباره به اجرا بگذارید. از آنجایی که گاهی مشکل است که یک رفتار تثبیت شده را تغییر دهید، ممکن است نیاز پیدا کنید که ابتدا به کودک جایزه بدهید تا «کمی به راه بیاید». چنانچه زمان خواب، به صورت یک درگیری دائم درآمده است، ممکن است جداول (جهت دادن امتیاز) برای شما مفید باشند. در ابتدا هر شب به وقت‌شناسی و در رختخواب ماندن کودک جایزه بدهید. جایزه‌ها می‌توانند شامل تماشای یک برنامه اضافه در شب بعد، روتختی‌های زیبا و دوست داشتنی، شکلات روی بالش و یک خوراکی ویژه قبل از خواب فرداشب باشد. درهمان حال نمراتی را که کسب می‌کند با هم جمع کنید تا جایزه بزرگتری را که زمان بیشتری طول می‌کشد تا به آن برسد، دریافت کند.

جایزه بزرگ باید از روی لیست اشیاء یا فعالیت‌هایی که کودک تقاضا کرده است،

---

1 – positive feedback

feedback یا پسخوراند یک مکانیسم تنظیمی است که براساس آن اطلاعاتی که از یک سیستم خارج می‌شود، ورودی‌های سیستم راکنترل می‌کند. در روان‌شناسی منظور از پسخوراند، پاسخ شفاهی یا عملی به رفتار یک فرد توسط فرد دیگر یا یک گروه است.

انتخاب شود. یکبار دیگر بخش ۴■۲ را مطالعه کنید تا این روش را به طور مؤثر و مناسب به کار گیرید.

۲ ■ ۴ کودکانی که نیمه شب از خواب برمی‌خیزند

ما هرگز نشنیده‌ایم که کودکی وجود داشته باشد که گاهی نیمه‌های شب از خواب برنخیزد و سعی در جلب‌توجه نداشته باشد. این رفتاری است که تقریباً مانند تمام رفتارهای دیگری که در این کتاب در مورد آن‌ها بحث شده است نباید تا هنگامی که به صورت عادت درنیامده‌اند، مشکل تلقی شوند. گاهی، خواب بدون آرامش علامت یک مشکل جسمی یا عاطفی است و اگر به چنین مسأله‌ای مشکوک شدید، باید آن را بررسی کنید. ولی در اغلب موارد کودکی که نیمه‌شب هر شب از خواب بر می‌خیزد، صرفاً عادتی پیدا کرده است که باید تغییر داده شود. اگر راه‌حل‌های ما مؤثر واقع نشدند، با متخصص اطفال مشورت کنید ـ شاید مشکل آن قدر جدی باشد که برای کمک به تغییر الگوی خواب کودک، نیاز به دارو باشد. اگر بیدار شدن از خواب شامل رفتارهای دیگری مانند پافشاری در خوابیدن کنار خواهر و برادرها و یا پدر و مادر نیز باشد بخش‌هایی را که درمورد این مسائل راه‌حل‌هایی فراهم کرده‌اند، بخوانید.

۱ ـ ۲ ■ ۴ رفتار کودک را نادیده بگیرید.

گاهی نوزاد نیمه‌های شب از خواب بیدار می‌شود و تقاضای توجه وکمک می‌کند؛ زیرا بدنش به او پیام می‌دهد که گرسنه، خیس یا ناراحت است. این مسأله نباید مورد بی‌توجهی قرار گیرد. با این حال، کودک بزرگتری را که به طور جدی مورد توجه و مراقبت قرار می‌گیرد و اطرافیانش به او محبت می‌کنند، می‌توان باکمی بی‌توجهی، به وضعیت مطلوب تشویق کرد، به طوری که عادت شبانهٔ خود را ترک کند و شب‌ها بیشتر بخوابد (برای اطلاع بیشتر دربارهٔ این روش، به بخش ۷■۶ مراجعه کنید).

با استفاده از روش‌های زیر، می‌توانید، شگرد نادیده گرفتن سنجیده را به کار بگیرید:

- الگوی رفتاری او را زیرنظر بگیرید. پاسخ به پرسش‌های ساده زیر به شما کمک می‌کند تا تعیین کنید که آیا کودک واقعاً به شما احتیاج دارد یا صرفاً می‌خواهد جلب توجه کند: هنگامی که از رختخواب بیرون می‌آید، چه می‌کند؟ اگر هیچ کس به او پاسخ نگوید، چه می‌کند؟ آیاهر شب آب می‌خواهد؟ یک لیوان آب را در دسترس کودک بگذارید. آیا اگر شما به او پاسخ ندهید، برمی‌گردد و می‌خوابد؟
- ترتیب یک بازی را بدهید. از روش نادیده گرفتن سنجیده استفاده کنید، به آن پایبند باشید و آن را به طور مداوم تا هنگامی که پیشرفتی در الگوی رفتار کودک پدید بیاید،

ادامه دهید. قاطعانه کودک را در رختخواب بگذارید. ولی با محبت به او شب‌بخیر بگویید و سپس اتاق را ترک کنید (اگر مشکل در رفتن به رختخواب است، به بخش ۱■۴ مراجعه کنید.). از قبل تصمیم بگیرید که اگر کودک از خواب بلند شود و شما را صدا بزند، چقدر صبر می‌کنید. این زمان نباید بیشتر از بیست دقیقه طول بکشد (که برای کودک در هنگام نیمه شب زمان زیادی است) و همچنین هرگز نباید کمتر از پنج دقیقه باشد. زیرا کودک به زودی یاد می‌گیرد که می‌تواند شما را وادار به تسلیم کند. برای اکثر والدین این امر مسأله ساده‌ای نیست. زیرا باید به صدای گریهٔ کودکشان که می‌تواند تمام افراد خانه را بیدار کند گوش کنند، البته اگر باعث اعتراض همسایه‌ها نشود! اگر کودک شما گریه کردن و صدا کردن شما را تا زمان مشخصی متوقف نکرد، به سراغ او بروید و قاطعانه و با لحنی واقعی به او بگویید که همین الان باید بخوابد (او را در آغوش نفشارید و یا از تخت بیرون نیاورید) سپس اتاق را ترک کنید. نادیده گرفتن سنجیده را ادامه دهید و پنج دقیقه، پنج دقیقه به زمان اولیهٔ خود اضافه کنید تا این‌که به زمان حداکثرِ حدود بیست‌دقیقه برسید. اگر کمی دیرتر بروید، به کودک شما آسیبی نمی‌رسد. ولی تجربه شخصی ما این بوده است که معمولاً زمان بیست دقیقه، در عرض چند روز، مشکل را حل می‌کند.

اگر نگران این هستید که مبادا کودک شما دچار مشکل شده باشد، ابتدا موضوع را بررسی کنید. با بچه حرف نزنید و سعی نکنید که به او اطمینان بدهید چون شما نمی‌خواهید این رفتار را با توجه گرم و صمیمانه خود پاداش دهید. صرفاً بررسی کنید که او صحیح و سالم است یا نه، سپس شب بخیر بگویید و به او بگویید که دوباره برنمی‌گردید و سپس اتاق را ترک کنید. بدین‌ترتیب، نادیده گرفتن را شروع کنید.

○ زمان گریه کردن کودک را اندازه بگیرید. جدولی درست کنید تا مدّت زمانی را که کودک شما گریه می‌کند و یا شما را صدا می‌زند، اندازه بگیرید و بدین‌ترتیب بتوانید پیشرفت کودک را ثبت کنید. ما قول می‌دهیم زمانی که کودک فهمید شما به درخواست او جواب نمی‌دهید و به سراغش نمی‌روید، شاهد بیشتر شدن صدای گریه کودک ولی کم شدن مدّت زمان آن خواهید بود.

سام، هنگامی که پدر ومادر عاصی‌اش با ما مشورت کردند، پسر کوچک بیست و دوماهه‌ای بود که عادت کرده بود هر شب سه بار از خواب برخیزد. در شب اول استفاده از نادیده گرفتن سنجیده، مادرش بانگرانی پشت در ایستاده بود و به ساعت نگاه می‌کرد که کی بیست دقیقه تمام می‌شود و می‌تواند برود و به او بگوید که بگیرد بخوابد. بار دومی که کودک در همان شب از خواب برخاست، مادرش مجدداً بیست

دقیقه صبر کرد. ولی بار سوم کودک بعد از هفده دقیقه به خواب رفت. شب دوّم مجدداً گذاشتند که سام گریه کند. سام بیست دقیقه گریه کرد ولی فقط یک بار از خواب بیدار شد. شب سوّم دوبار از خواب برخاست و برای مدّت زمان کوتاه‌تری گریه کرد. ولی شب چهارم اصلاً پدر و مادرش را صدا نکرد.

۲ـ۲ ■ ۴ چگونه به کودک کمک کنیم تا مجدداً به خواب رود.

برای کودکان بزرگتر نیز می‌توان از نادیده گرفتن سنجیده استفاده کرد ولی ممکن است برای به خواب رفتن مجدد، به کمک نیاز داشته باشند.

- ○ از روشهای کسب آرامش تدریجی (در بخش ۱۰ ■۲) استفاده کنید.
- ○ از تمرین مثبت استفاده کنید. در طول روز با او کار کنید و راه‌هایی را به کودک نشان دهید که در هنگام شب می‌تواند با به کارگیری آن‌ها به خواب برود. صحنهٔ آرام، زیبا و یکنواختی را به او پیشنهاد کنید تا در موردش فکرکند؛ مانند صحنه‌ای که امواج اقیانوس به یک ساحل برخورد می‌کنند و یا گوسفندی که از روی یک نرده در حال پریدن است. او را وادارید که با تکرار حروف الفبا یا یک ترانهٔ کودکانه این کار را تمرین کند.
- ○ از موسیقی آرام‌بخش استفاده کنید. نزدیک تخت کودک یک ضبط صوت با یک نوار موسیقی ملایم بگذارید. به کودک نشان دهید که چطور در صورتی که شب از خواب بلند شد و نتوانست مجدداً به خواب برود، آن را روشن کند.

۳ـ۲ ■ ۴ راهی برای گذراندن زمان ارائه دهید.

برای او چندین فعالیت آرام که می‌تواند در رختخواب انجام دهد،مانند کتاب، نوار قصه، حیوانات پارچه‌ای یا عروسک تدارک ببینید، تا هنگامی که از خواب برمی‌خیزد، به شما نیازی نداشته باشد.

۴ـ۲ ■ ۴ رفتار کودک را تقویت کنید و به او پاداش دهید.

در این مورد نیز به کودک برای کمتر برخاستن درهنگام شب، نمره و جایزه بدهید. اگر به عنوان مثال، کودک هر شب سه بار از خواب برمی‌خاسته است، اگر دوبار از خواب برخاست، به او جایزه دهید و سپس اگر یکبار از خواب برخاست به او جایزه دهید و نهایتاً اگر اصلاً از خواب بلند نشد به او جایزه دهید. برای مطالعهٔ بیشتر در مورد جایزه‌ها به بخش ۴■۲ و برای مطالعهٔ بیشتر در مورد جدول‌ها به بخش ۵■۲ مراجعه کنید. جایزه‌ها را با بیشتر کردن نمره‌هایی که به ازای آن داده می‌شوند، کمتر کنید. درابتدا

کودک با یک شب بدون برخاستن، جایزهٔ خاصی را می‌برد، ولی به تدریج با دو شب بدون برخاستن، جایزه خاصی را می‌برد و بعد با سه شب بدون برخاستن و...

۳ ـ ۴ کودکانی که دوست دارند با شما بخوابند

کودکان دوست دارند در کنار والدینشان بخوابند ـ کنار والدین گرم، صمیمانه و امن است. بعضی از والدین هرگز به کودکان خود اجازه نمی‌دهند که وارد رختخواب آن‌ها شوند وبعضی می‌گویند «تنها یکشنبه‌ها حق داری بیایی». بسیاری از والدین کودکان بیمار خود را هنگام شب با خود به بستر می‌برند، تا هم بتوانند آن‌ها را آرام کنند و هم این‌که درهمان زمان خودشان چُرتی بزنند. بعضی والدین به کودک اجازه می‌دهند که در رختخواب آن‌ها به خواب رود و سپس به آرامی کودک را از رختخواب خود بیرون آورده و در رختخواب خودش می‌گذارند. در حالی که بعضی دیگر از پدر و مادرها ازخواب می‌پرند تا ببینند آیا کودک در رختخواب آن‌ها هست یا نه. بعضی والدین، حتی عادت کرده‌اند که با کودک خود در یک رختخواب بخوابند.

ما معتقدیم خوابیدن کودک در رختخواب والدینش، بجز در برخی موارد خاص، هم برای کودک و هم برای والدین مضر است. بر اساس تجربه ما و بسیاری از متخصصان بهداشت روانی، دادن این اجازه به کودک، می‌تواند برای او مشکلات جدی ایجاد کند. ممکن است کودک بیش از حد وابسته شود و نتواند شب را به تنهایی خارج از خانه بگذراند. ممکن است با این عمل دچار اضطراب شود، در مورد نقش خودش در خانواده و احساسات جنسی‌اش دچار سردرگمی شود و یا این‌که در مورد روابط والدین خود با یکدیگر دچار نگرانی و اضطراب شود. البته ممکن است این مسائل را آشکارا بیان نکند ولی آن‌ها را احساس می‌کند.

تفاوت زیادی بین این مسأله وجود دارد که به کودک اجازه دهید مرتباً کنار شما بخوابد و یا این‌که گاهی به او اجازه چنین کاری را بدهید. هنگامی که این عادت آغاز شده است در اکثر موارد، والدین متوقف کردن آن را دشوار می‌یابند، به ویژه به این دلیل که پذیرفتن تقاضای کودک، راه ساده‌ای است که می‌توان با انجام آن از شرّ یک وضعیت کسل کننده خلاص شد. به نظر بسیار ساده‌تر می‌آید که کودک را با خودتان به رختخواب ببرید تا این‌که به صدای گریه یا خواهش و تمنای او گوش دهید. گاهی اوقات والدین کودکشان را با خودشان به رختخواب می‌برند تا از آن به عنوان راهی ساده، ولی ناگفته، برای خودداری از داشتن رابطه جنسی با همسرشان استفاده کنند؛ که این راه حل نیز ناسالم است.

بهترین کاراین است که اجازه ندهیم کودکان بستر والدینشان را بستر خودشان بدانند.

راه‌حل‌های زیر برای پیشگیری و از بین بردن این عادت سودمندند.

۱ـ۳■۴ از آغاز، جلو این عادت را بگیرید.

اگر کودک صرفاً به این دلیل که ترسیده است و یا این‌که در به خواب رفتن مشکل دارد، می‌خواهد با شما بخوابد، پیشنهادهای مطرح شده در بخشهای ۱■۴ و ۱۴■۴ را بخوانید. هنگامی که کودک بیمار است می‌توانید با استفاده از یک آیفون بین اتاق خودتان واتاق کودک، به صداهای اوگوش دهید و یا این‌که اگر لازم بود و باعث آرامش خیال شما می‌شد، یکی از والدین می‌توانند در اتاق کودک بماند. اگر به کودک اجازه می‌دهید که هنگام بیماری در اتاق شما بماند، پس از بهبودی این کار را ادامه ندهید.

۲ـ۳■۴ کودک را به رختخواب خودش بازگردانید.

در صورتی که کودک هنگام شب به اتاق شما آمد، قاطعانه و بدون سؤال و جواب زیاد او را به اتاق خودش بازگردانید و بخوابانید. از بین والدین هر کدام که قاطع‌تر و کمتر دل رحم است، باید این کار را انجام دهد.

۳ـ۳■۴ مهمان شبانه را دستگیر کنید.

بسیاری از والدین اظهار می‌کنند که کودکان هنگامی که آن‌ها در خواب هستند، به داخل رختخواب آن‌ها می‌خزند. اگر شما نیز چنین مشکلی دارید، راه‌حل‌های زیر را برای دستگیر کردن کودک، قبل از این‌که بتواند به داخل رختخواب شما بخزد و همچنین بازگرداندن او به اتاق خودش، به کار ببرید.

- زنگ آویزان کنید. زنگهایی در روی درب اتاق خودتان و یا اتاق کودک آویزان کنید تا بتوانید متوجه آمدن او بشوید.
- خودتان را بپیچانید. طوری ملحفه‌ها یا بالش‌ها را دور خودتان بپیچانید و قرار دهید که ورود کودک به رختخواب شما بدون بیدار شدنتان تقریباً غیرممکن شود.
- جلو در را مسدود کنید تا کودک هنگام ورود به اتاق شما، با آن برخورد کند و در نتیجه سروصدا ایجاد شود. بدین ترتیب، کودک تنها هنگامی می‌تواند وارد اتاق شود که شما را بیدار کند.

۴ـ۳■۴ از روشهای «فشاری» استفاده کنید.

این روش نیاز به این دارد که بازیگران خوبی باشید. هدف این است که کودک را آن قدر در رختخواب خودتان ناراحت کنید که رختخواب خودش را ترجیح دهد.

○ کودک را بیرون بیندازید. اگر بیدار شدید و دیدید که کودک داخل رختخواب شما آمده است، وانمود کنید که هنوز خواب هستید و به سمت او غلت بزنید. در حالی که ظاهراً هنوز خواب هستید، یک دست خودتان را به روی او بیندازید و یا این‌که لگد آرامی به او بزنید. اگر کودک بین شما خوابیده است، در این حالت، هر دو شما می‌توانید با هم به سمت کودک غلت بزنید و به این ترتیب جای او را تنگ کنید. اگر کودک کنار شما خوابیده بود، او را به کنارهٔ تخت برانید و او را به نرمی به لبهٔ تخت فشار دهید.

پدر و مادری در این مورد از ما کمک می‌خواستند؛ زیراهر کاری که می‌دانستند انجام داده بودند تا کودک نه سالهٔ آن‌ها در رختخواب خودش بخوابد. از او خواهش کرده بودند، به التماس و تنبیه متوسل شده بودند و سه بار دکوراسیون اتاق کودک را عوض کرده بودند. ما پیشنهاد کردیم که کودک را از رختخواب بیرون بیندازند که مؤثر واقع شد. ولی بعد کودک شروع به خوابیدن روی زمین کرد. ما پیشنهاد کردیم که مادر در هنگام شب از رختخواب بیرون بیاید و وانمود کند که به طور اتفاقی روی کودک پا می‌گذارد (البته به آرامی). به تدریج کودک به این نتیجه رسید که خوابیدن در اتاق پدر و مادرش بسیار خطرناک است.

○ وانمود کنید که بی‌قرار هستید. «فشار دادن» همچنین زمانی که کودک شما را صدا کرده است و شما با کودک در رختخواب او خوابیده‌اید نیز مؤثر واقع می‌شود. یکی از دوستان ما تعریف می‌کرد که در دوران کودکی، والدین خودش را صدا می‌کرده است و یکی از آن‌ها وارد رختخواب او می‌شده است تا دیگر از شیرها و ببرها نترسد. پدر یا مادر روی تخت او می‌افتادند و بلافاصله به خواب می‌رفتند، و سپس همانجا ولو می‌شدند، او را به دیوار فشار می‌دادند و بلند خرناس می‌کشیدند. به زودی او به این نتیجه رسید که ترسیدن از شیرها و ببرها، بهتر از خوابیدن با آن‌هاست!

۵-۳-۴ به کودک جایزه بدهید.

کودک خود را به تنها خوابیدن تشویق کنید و به او جایزه بدهید، چه یک سیستم «رسمی» جایزه دادن را انتخاب می‌کنید و چه این کار را نمی‌کنید.

○ از تحسین وتحت تأثیر قرار دادن کودک استفاده کنید. حتماً به کودک بگویید که چقدر به او افتخار می‌کنید و چه «پسر بزرگی» است که خودش تنها در رختخواب خودش می‌خوابد. در هنگام روز نیز او را بیشتر مورد توجه و نوازش قرار دهید.

○ از جایزه استفاده کنید. اگر کودک شما برای مدّت طولانی کنارتان می‌خوابیده است، ممکن است مجبور شوید برای این‌که کودک به استقلال و عدم وابستگی کامل شبانه

برسد، به او جایزه دهید. با کمک کودک یک جدول تهیه کنید (که شکل آن می‌تواند شبیه تخت باشد) و برای شب‌هایی که تمام یا قسمتی از آن را در بستر خود به سر برده است، نمره تعیین کنید. برای جزییات این کار به بخش ۴■۲ و ۵■۲ مراجعه کنید. پاداش‌هایی که می‌توانید در قبال تنها خوابیدن کودک به او بدهید، می‌تواند گذراندن شب با یک دوست، بردن تلویزیون به اتاق در بعدازظهر و یا خرید یک پوستر جدید برای اتاق کودک باشد.

۶ـ۳■۴ اتاق کودک را دوست داشتنی کنید.

با این که لازم نیست اتاق کودک را کاملاً تغییر دهید آن را برای کودک جالب کنید، به طوری که کودک نسبت به اتاقش احساس دلبستگی خاصی کند. یک راه ساده این است که از کودک بخواهید عکس‌هایی را از مجلات مختلف انتخاب و آن‌ها را به دیوار آویزان کند. هنگام تغییر دکور اتاق، از کودک سؤال کنید که دوست دارد اتاقش را چه رنگی کند. کودک را به مغازه پارچه‌فروشی یا فروشگاه لوازم اتاق خواب ببرید. یا این‌که به کودک اجازه دهید از نمونه‌هایی که شما انتخاب کرده‌اید، یکی را انتخاب کند. با کودک در میان اتاق بنشینید و به یک آرایش جدید برای مبلمان اتاق فکر کنید.

۷ـ۳■۴ از افراد متخصص کمک بگیرید.

اگر راه‌حل‌های شما به نتیجه نمی‌رسد، اگر یکی از والدین از حل شدن مشکل جلوگیری می‌کند و یا این‌که خودتان ناخودآگاه به این عادت دامن می‌زنید تا از نزدیکی بین خودتان جلوگیری کنید، از یک متخصص ورزیده کمک بگیرید. در مورد چگونگی کمک گرفتن از متخصصان به بخش ۱۷ مراجعه کنید.

۴■۴ کودکانی که می‌خواهند با برادر و خواهرهایشان بخوابند

گاهی کودک می‌خواهد به جای خوابیدن با پدر و مادرش، در کنار برادر و خواهرهایش بخوابد. شاید خواهر و برادرها قبلاً یک اتاق مشترک داشته‌اند و یا این‌که این کار، بهترین راه حل برای تنهایی بعد از منع شدن از خوابیدن در کنار پدر و مادر است (زیرا کودک به این نتیجه رسیده است که احتمال خوابیدن در کنار پدر و مادرش در حد صفر است). خوابیدن در کنار خواهر و برادرها ظاهراً راه‌حل خوبی به نظر می‌رسد و اغلب مهم نیست که خواهر و برادری که کودک به رختخواب او رفته بزرگ‌تر است یا کوچک‌تر، در اینجا چیزی که برای کودک مهم است این است که کسی باشد که بتواند شب را با او سپری کند.

با خواهر و برادرها در یک رختخواب خوابیدن، می‌توانند سریعاً به صورت یک عادت درآید و نباید ترغیب شود. در درجهٔ اول به این دلیل که کودکان باید یاد بگیرند که درهنگام خوابیدن به خودشان تکیه کنند. دوّم این‌که خوابیدن با یکدیگر می‌تواند باعث تحریک تخیلات جنسی و بازی‌های جنسی بین خواهر و برادرها شود.

اگر کودکان شما عادت کرده‌اند با هم در یک رختخواب بخوابند، راه‌حل‌های زیر می‌تواند راه‌گشا باشد:

۱ـ۴■۴ به آن‌ها بگویید که همین حالا باید تنها بخوابند.

با لحنی قاطع و واقعی به کودکان بگویید که آن‌ها هر کدام رختخواب مخصوص به خودشان را دارند و باید در آن بخوابند. تمام!

۲ـ۴■۴ در مورد ترس‌ها و اضطراب‌های کودک با او گفتگو کنید.

اگر به نظر می‌رسد که کودک شما از تنها خوابیدن می‌ترسد، در مورد ترس‌هایش با او گفتگو کنید و بکوشید مشکلات او را حل کنید. در مورد ترس‌هایی که همچنان باقی می‌مانند، پیشنهادهای فصل ۱۴ را به کار گیرید.

۳ـ۴■۴ جایگزین‌های دیگری برای کودک فراهم کنید.

فراهم کردن یک هم‌خواب جایگزین (برای‌مثال یک عروسک پشمالو) یا یک هم‌اتاقی (مثلاً برادر یا خواهر بزرگ‌تر)، به کودک کمک می‌کند تا تنها خوابیدن را رفته‌رفته بپذیرد.

- حیوان پشمی یا یک عروسک می‌تواند جایگزین مناسبی باشد تا کودک با استفاده از آن بدون این‌که «تنها» باشد، استقلال خود را کسب کند.
- به کودکان اجازه دهید که در یک اتاق، ولی نه در یک رختخواب، بخوابند. این امر نیازمند نظارت برای جلوگیری از خوابیدن مجدد کودکان با یکدیگر است.
- بین کودکان آیفون یا واکی-تاکی (بی‌سیم‌های مخصوص کودکان) بکشید تا بتوانند قبل از خوابیدن از اتاق‌های خود با یکدیگر صحبت کنند.
- ازجعبهٔ شبانه که در بخش ۱■۴ پیشنهاد شده است، استفاده کنید؛ بدین‌ترتیب کودک تا هنگامی که به خواب رود، کاری برای انجام دادن خواهد داشت.

۴ـ۴■۴ کودک را به تنها خوابیدن تشویق کنید.

مانند هر رفتار مطلوب دیگری، در این مورد نیز مهم است که این رفتار را با تشویق کردن تقویت کنید. کودک را برای تنها خوابیدن تحسین کنید. به او بگویید که چقدر به خود می‌بالید که او واقعاً دختر بزرگی شده است. خواهر و برادرها را نیز تشویق کنید تا

در این تحسین و تشویق، شما را همراهی کنند. کودکان بزرگ‌تر ممکن است به روش‌های دیگر نیز پاسخ دهند. برای نمونه، بعد از موفقیت کودک در تنها خوابیدن، به او اجازه دهید که از یک دوست دعوت کند تا شب را با او بگذراند. یا این‌که ترتیب یک اردوی داخل خانه را بدهید، بدین‌صورت که کودکان یک شب در کنارهمدیگر در کیسهٔ خواب بخوابند. صبحانه را در رختخواب به آن‌ها بدهید و یا این‌که روی زمین اتاق یک پیک‌نیک ترتیب بدهید.

۵ ■ ۴ کودکانی که هنگام شب راه می‌روند

تخمین زده شده است که ده تا پانزده درصد تمام کودکان دست‌کم یکبار در کودکی در خواب راه رفته‌اند. بیشتر آن‌ها این رفتار را ترک می‌کنند؛ ولی حدود دو درصد آن‌ها تا هنگام بلوغ نیز این کار را ادامه می‌دهند. در خواب راه‌رفتن یا خواب‌گردی[1] تظاهر بدنی یک خواب [منظور رؤیای شبانه است] نیست و همچنین با مشکلات روانی یا تنش‌های عاطفی ارتباطی ندارد. زیرا حتی در هنگامی که کودک خواب می‌بیند نیز اتفاق نمی‌افتد. به نظر می‌رسد که این مسأله ارثی و خانوادگی باشد.

وقتی کودکی در هنگام شب راه می‌رود، چشم‌هایش باز ولی خیره و بیرون زده است و این طور به نظر می‌رسد که جایی را نمی‌بیند. این راه رفتن‌هاکه بین چند دقیقه تا یک ساعت طول می‌کشد، معمولاً ضرری ندارد، به جز این که کودکان (یا بالغینی) که بدون مراقبت کسی درخواب عمیق در حال قدم زدن هستند می‌توانند بـه خـودشان آسیب بزنند.

این بدان معناست که شما به عنوان پدر یا مادر، باید راه‌هایی را پیدا کنید که وقـتی کودک در خواب راه می‌رود، به خودش آسیب نرساند. این به مـعنای مـجبور کـردن و ترساندن کودک نیست، زیرا مجبور کردن و ترساندن کـودک مـی‌توانـد خـطرناک‌تـر از خوابگردی کودک باشد. در عوض، فکر خود را روی ترتیب دادن محیطی آرام و امن که در آن کودک آسیب نمی‌بیند و یا به کار بردن وسایلی که به سرعت، راه رفتن او در هنگام شب را مشخص کنند، متمرکز کنید. از کودکان بزرگ‌تر بخواهید که در این مورد، راه‌های مناسبی پیشنهاد دهند.

۱ـ۵ ■ ۴ «هشدار دهنده‌هایی» ترتیب دهید.

اگر هدف شما این است که وقتی کودک راه می‌رود، هم کودک و هم خودتان بیدار

---

1 – somnambulism

شوید به در اتاق کودک زنگ آویزان کنید یا این‌که در اتاق کودک چشم الکترونیکی نصب کنید، تا هنگامی که کودک بلند می‌شود و شروع به قدم زدن می‌کند، زنگ به صدا درآید.

۲ـ۵■۴ راه بیرون رفتن را مسدود کنید.

نوجوان سیزده ساله‌ای را می‌شناختیم که یکبار هنگامی که خواب بود با لباس زیر از منزل بیرون آمده بود. او چنان از این کار نگران و پریشان شده بود که فردا یک کلاه کاسکت، یک صندلی و یک سطل آشغال را پشت در اتاقش گذاشته بود تا اگر مجدداً از اتاق بیرون رفت، سروصدای تولید شده او را از خواب بیدار کند. خوشبختانه، این کار مؤثر واقع شد. در مورد کودکان کوچک‌تر، قفل را قدری بالاتر از حد معمول نصب کنید تا دست کودک نتواند به راحتی‌به آن برسد. یا این‌که فنر یاکشی به‌درنصب کنید که کودک در اتاق محبوس نشود،ولی مجبورشودبرای‌ترک اتاق کمی تلاش کند. بدین‌ترتیب، کودک مطمئناً هنگامی که تلاش می‌کند از اتاق بیرون بیاید، از خواب بیدار می‌شود و در عین حال، در هنگام خطر نیز می‌تواند از اتاق بیرون بیاید. توجه کنید که هرگز در را روی کودک قفل نکنید.

۳ـ۵■۴ پیشنهاد زیر را به کار گیرید.

روش‌های کسب آرامش (به بخش ۱۰■۲ مراجعه کنید) را با تصور راه نرفتن همراه کنید. این روش را در جریان یک وضعیت آرام قبل از خواب (روز یا شب) تمرین کنید. هنگامی که کودک کاملاً آرام گرفته است، از او بخواهید که تصور کند در رختخواب نشسته است و می‌خواهد شروع به خوابگردی کند، ولی درست زمانی که از جا بلند می‌شود، از خواب برمی‌خیزد. یا او را وادارید که تصور کند گرفتن دستگیرهٔ در باعث بیدار شدن او می‌شود. ابتدا صحنه را برای او شرح دهید و سپس از او بخواهید که صحنه را خودش تصور کند. او را وادارید که تصور کند چه احساس شادی و غروری به او دست می‌دهد و حتماً موفقیت او را تحسین کنید.

در مورد بعضی از کودکان، تصور منفی بهتر عمل می‌کند. برای مثال، کودک را وادارید که تصور کند در خواب از رختخوابش بیرون آمده است و در حال پرت شدن از پله‌هاست و در این حال به خودش می‌گوید: «بایست! بایست! به رختخواب برگرد!»

تا حد امکان این صحنه را واقعی و ترسناک مجسّم کنید. سپس از کودک بخواهید که صحنه را با تصور ذهنی خودش که سالم و آرام در رختخواب خوابیده است کامل کند.

۴ـ۵■۴ کاهش دفعات خوابگردی کودک را تحسین کنید و به او جایزه بدهید.

کاری کنید که کودک بداند وقتی دفعات خوابگردی او کمتر می‌شود، شما خوشحال

می‌شوید: «جو، خوشحالم که این هفته فقط یک بار در خواب راه رفتی. خیلی خوبه! تو بالاخره جایزه‌رو بردی.» همچنین می‌توانید ازجوایز و جداول «رسمی‌تر» استفاده کنید. اگر چنین کاری می‌کنید، به کودک، هم برای راه نرفتن و هم برای بیدار شدن در هنگام راه رفتنِ شبانه، نمره بدهید.

۵ـ۵■۴ از دارو استفاده کنید.

اگر کودک شما همیشه در خواب راه می‌رود با پزشک متخصص اطفال مشورت کنید. گاهی، دارو می‌تواند الگوی خواب کودک را تغییر دهد.

۶■۴ کودکانی که در خواب حرف می‌زنند

بیشتر کودکان گاهی در خواب حرف می‌زنند. این مسأله، زمانی به صورت مشکل مطرح می‌شود که باعث بیداری اعضای خانواده شود. با این حال، اگر شما آن را مشکل تلقی می‌کنید، می‌توانید راه‌حل‌های زیر را امتحان کنید:

۱ـ۶■۴ آن را نادیده بگیرید.

در بیشتر موارد هر چه به حرف زدن کودک کمتر توجه کنید، احتمال این‌که زودتر خاتمه پیدا کند بیشتر می‌شود. به صدا توجه نکنید و روز بعد اصلاً اسمی از آن نبرید.

۲ـ۶■۴ مکان خوابیدن افراد را تغییر دهید.

اگر حرف زدن کودک باعث ناراحتی افراد می‌شود، می‌توانید اتاق آن‌ها را جداکنید و یا این‌که در را ببندید.

۳ـ۶■۴ علت را جستجو کنید.

اگر به نظر می‌رسد که حرف زدن کودک در هنگام خواب[1] در اثر هیجان بیش از حد است، سعی کنید، بازی‌های سنگین یا کتک کاری را قبل از خواب قدغن کنید. برنامه‌های تلویزیون را کنترل کنید تا کودک در اثرتماشای برنامه‌های آن بیش از حد تحریک نشود. بعداز یک روز پرحادثه، از روش‌های کسب آرامش استفاده کنید (به بخش ۱۰■۲ مراجعه کنید) تا او را قبل از خواب آرام کنید.

---

1 – somniloquy

۲ـ۶ ■ ۴ به حرف‌های کودک گوش دهید و بعداً در مورد آن‌ها گفتگو کنید.

گاهی کودک به این دلیل در هنگام خواب حرف می‌زند که مضطرب یا نگران است. سعی کنید که به حرف‌هایی که او می‌زند، خوب گوش کنید و به طور اتفاقی فردای آن شب شروع به گفتگو در مورد آن موضوع کنید.

۷ ■ ۴ کودکانی که دچار وحشتهای شبانه می‌شوند

کابوس با وحشت‌های شبانه تفاوت دارد. برخلاف کابوس، وحشت‌های شبانه، رؤیاهای ترسناک و یا خواب دیدن نیست. بلکه تصور می‌شود که این حالت نمایانگر عدم تکامل الگوی خواب است؛ که در آن، کودک در انتقال از مرحلهٔ خواب عمیق به خواب سطحی مشکل دارد. گاه کودکی که دچار وحشت‌های شبانه می‌شود، ممکن است آن را به یاد نیاورد. این حالت می‌تواند برای والدین آن‌ها بسیار ترس‌آور باشد. در چنین حالتی کودکان جیغ می‌زنند یا هق‌هق می‌کنند و به این سو و آن سو می‌روند، در خانه شروع به دویدن می‌کنند، دیگران را صدا می‌زنند و در این حال، چشم‌هایشان بدون این‌که جایی را ببیند باز و گشاد است و گوش‌های آن‌ها واضحاً حرف‌های آرام‌بخش شما را نمی‌شنود.

شما در جریان یک وحشت شبانه نمی‌توانید کار زیادی انجام دهید. تنها باید درمقابل آن صبور باشید و به یاد داشته باشید که این حالت در اثر فشارهای روحی ایجاد نمی‌شود و هیچ اثر پایداری روی کودک نخواهد داشت.

۱ـ۷ ■ ۴ کودک را آرام کنید.

کودک را نگاه دارید او را آرام کنید و صورتش را یک حولهٔ سرد بشویید. با این کار احساس می‌کنید که کار مفیدی برای کودک انجام می‌دهید. رفته رفته حالت خیره و بهت‌زدهٔ چشمان کودک از بین می‌رود وکودک شروع به بازگشت به دنیای واقعی و توجه به این‌که در اطراف او چه می‌گذرد می‌کند.

۲ـ۷ ■ ۴ برنامهٔ خواب را منظم کنید.

برای اینکه به کودک کمک کنید که الگوی خواب بهتری داشته باشد، اطمینان حاصل کنید که او یک برنامهٔ منظم خواب دارد و به اندازهٔ کافی استراحت می‌کند.

۳ـ۷ ■ ۴ با یک متخصص مشورت کنید.

با این‌که وحشت‌های شبانه معمولاً اهمیت چندانی ندارند، احتمال کمی وجود دارد

که ناشی از اختلالات عصبی باشند. برای این‌که این احتمال رد شود این حالات (وحشت‌های شبانه) و همچنین کابوس‌ها بسیار آزار دهنده را با پزشک خود در میان بگذارید. به علاوه، اگر دفعات این حالات زیاد باشد، ممکن است پزشک تصمیم بگیرد نوعی دارو (که به دقت تنظیم می‌شود) تجویز کند.

۸ ـ ۴ کودکانی که دچار کابوس هستند

کابوس‌ها، برخلاف وحشت‌های شبانه، می‌توانند هم برای کودکان و هم برای والدین آن‌ها بسیار وحشت‌زا باشند و اغلب ناشی از احساس ناامنی، اضطراب، ترس یا نگرانی هستند. این حالات واکنش‌های شایع و طبیعی ترس، نسبت به رؤیاهای ترسناک، هستند که معمولاً در حدود سه سالگی آغاز می‌شوند و اوج آن‌ها بین چهار تا شش سالگی است. دختران تا حدی دیرتر از پسران به آن دچار می‌شوند. براساس مطالعاتی که در سال ۱۹۵۹ توسط لاپوز و مانک انجام شده است، بیست و هشت درصد کودکان شش تا دوازده ساله کابوس‌های شبانه دارند. درحدود ده سالگی، دفعات این خواب‌های بد زیاد می‌شود و سپس مجدداً افت می‌کند.

کابوس‌ها از جهات دیگری نیز با وحشت‌های شبانه تفاوت دارند: کودک ممکن است عرق کند، جیغ بکشد و نفس نفس بزند؛ در چنین حالتی می‌توان سریعاً او را از خواب بیدار کرد، و معمولاً دست کم تا حدی، خوابی که دیده است را به یاد خواهد آورد. کابوس‌ها می‌توانند در اثر بیماری یا درد، هیجان بیش از حد، ترس، اضطراب، برنامه‌های خشن تلویزیون و یا کم‌توجهی والدین نسبت به کودک ایجاد شود. با این‌که معمولاً کودک نمی‌تواند دقیقاً بگوید چه چیزی او را آزار می‌دهد، شما می‌توانید از روی رفتار او و گفتگو با او، سرنخ‌هایی به دست آورید. علّت هر چه باشد، این امر صحت دارد که کودکان مضطرب، نگران و یا کودکانی که احساس ناامنی می‌کنند، بیشتر کابوس می‌بینند.

۱ـ۸ـ۴ کودک را آرام کنید و به او اطمینان‌خاطر بدهید.

معمولاً بیشترین کاری که والدین می‌توانند برای کودکانی که دچار کابوس می‌شوند انجام دهند، این است که او را بیدار و آرام کنند و به او اطمینان خاطر بدهند که همه چیز «امن و امان است». کودک را در آغوش بگیرید و نوازش کنید ولی زیاد در مورد کابوس حرف نزنید و مسأله رابزرگ نکنید؛ زیرا ممکن است یاد بگیرد با استفاده از این روش جلب توجه کند. همچنین‌مهم نیست که دراین هنگام، دربارهٔ موضوع‌کابوس صحبت کنید.

۲ـ۸■۴ از هیجان بیش از حد جلوگیری کنید.

تمام کودکان باید قبل از خواب آرام بگیرند و بنابراین خوب است که قبل از خواب به کودکان اجازهٔ تماشای برنامه‌های تحریک‌آمیز یا ترسناک تلویزیونی را ندهیم،برای آن‌ها داستانهای ترسناک تعریف نکنیم و یا اینکه به آن‌ها اجازه فعالیت بدنی زیاد را ندهیم. با این‌که تحقیقات، ارتباط بین تلویزیون و کابوس‌های شبانه را ثابت نکرده است، امّا تجربهٔ بسیاری از والدینی که ما می‌شناسیم نشان می‌دهد که محدود کردن تماشای برنامه‌های تلویزیون، در این مورد مؤثر واقع می‌شود.

۳ـ۸■۴ در مورد مشکلات، ترس‌ها و نگرانی‌های کودک با او گفتگو کنید.

بااستفاده از نکاتی که از حرف‌ها و پاسخ‌های کودک در می‌یابید، سعی کنید زمینه‌های اصلی ناراحتی کودک را پیدا کنید در جریان روز در مورد کابوس‌های کودک با او صحبت کنید و بکوشید ترس‌ها و نگرانی‌های او را از بین ببرید. همچنین دور اندیش باشید و سعی کنید به تدریج کودک را برای حوادث رنج‌آور آماده کنید. مثلاً می‌توانید او را بعد از یک سفر و یا تعطیلات، به مهدکودک ببرید؛ تا رفتن به مهد کودک برای او کمتر تنش‌زا شود. معمولاً ترس‌های کودکان به‌دلیل بی‌اطلاعی آن‌هاست.

۴ـ۸■۴ در مورد کابوس‌های تکراری، وارد عمل شوید.

اگر کودک یک کابوس را مرتباً می‌بیند، ممکن است از مسأله خاصی رنج می‌برد. برای حساسیت‌زدایی کودکان نسبت به این‌گونه ترسها به فصل ۱۴ مراجعه کنید. او را تشویق کنید در مورد کابوس‌ها صحبت کند و در روشنایی روز آن را به صورت یک تأتر ـ که البته پایان خوشی دارد ـ نمایش دهید.

۵ـ۸■۴ تدابیری به آن‌ها بیاموزید.

در مورد کودکان بزرگ‌تر، این احساس که وسیله‌ای برای دفاع در مقابل کابوس‌ها دارند، اغلب مفید واقع می‌شود. کودک خردسالی را می‌شناختیم که همیشه زره‌اش را با خودش به رختخواب می‌برد تا در مقابل اژدها و غول‌ها محافظت شود. کودک دیگری با روشن گذاشتن یک چراغ رنگی احساس امنیت می‌کرد. شلی، دختر هشت ساله‌ای بود که وقتی با دعای ویژه‌ای از خدا می‌خواست که از او درمقابل شیرها و ببرها محافظت کند، خواب‌های ترسناک کمتری می‌دید.

۵

مشکلات هر روزه

رفتارهای آزار دهنده‌ای از کودکان که همه روزه تکرار می‌شود و نیازمند توجه مداوم و برخورد سنجیده است، والدین را بیش از رفتارهای دیگر کودک خسته می‌کند. نه تنها خود این رفتارها شما را از کوره درمی‌برد، بلکه روز را نیز با احساس ناراحتی در مورد این‌که رابطهٔ خوبی بین شما و کودکتان برقرار نیست، به پایان می‌برید.

خبر خوبی که برای شما داریم این است که راه‌حل‌های مناسبی برای این مشکلات روزمره آزار دهنده وجود دارد. با این‌که غلبه کردن بر آن‌ها نیازمند زمان، بردباری و کار درازمدّت است، تلاش‌های شما برای تمام اعضاء خانواده مفید واقع خواهد افتاد.

در اینجا تعدادی از رفتارهای غیرقابل قبول کودکان را که در خانه‌ها معمول است، مورد بحث قرار می‌دهیم و سپس راه‌هایی را که می‌توانید با استفاده از آن‌ها بر این مشکلات غلبه کنید، ارائه می‌دهیم.

۱ ـ ۵ کودک در کارهای منزل کمک نمی‌کند

معمولاً در نظر والدین، کارهای منزل کارهایی کوچک و تکراری هستند که همیشه در خانه انجام می‌گیرند. ولی درنظر کودکان این کارها بسیار مشکل و ناخوشایند هستند که هر وقت که دوست دارند کار دیگری انجام دهند، به آنها واگذار می‌شود. با آنکه انجام این کارها معمولاً اهمیت چندانی ندارد، امّا غالباً با بحث و جدل‌های طولانی همراه است.

صرفنظر از این‌که این کارها چه قدر بی‌اهمیت باشد، می‌تواند به ویژه در هنگامی که انجام آن‌ها مستلزم یادآوری‌های مکرر وبحث طولانی باشد، آرامش منزل رابرهم بریزد.

ما بر این باوریم که هر کس در خانواده باید مسؤلیت کارهایی را که برای تداوم یک زندگی شایسته لازم است، برعهده بگیرد؛ به ویژه در خانواده‌هایی که پدر و مادر ـ هر دو ـ شاغل‌اند و یا این‌که تنها یکی از والدین در خانه زندگی می‌کند. اگر این امور از آغاز، به صورت یک قانون نانوشته ـ ولی لازم الاجرا ـ درآید، کودکان می‌آموزند که کمک در خانه جزیی ازکارهایی روزمرهٔ آن‌هاست. البته ما فکر نمی‌کنیم که باید انبوهی از کارهای منزل را بر دوش کودکان گذاشت؛ بلکه انجام چند مسؤلیت کوچک توسط کودک، هم کار شما را سبک‌تر می‌کند و هم‌این‌که مقولهٔ همکاری را به کودک می‌آموزد.

یکی از شکایات عمدهٔ والدینی که به ما مراجعه می‌کنند، این است که کودکان آن‌ها «بی‌مسؤولیت» هستند. کارهایی را که بر دوش آن‌ها گذاشته می‌شود، انجام نمی‌دهند و یا این‌که بدون چندبار تذکر و بحث‌های پیاپی به این کارها نمی‌پردازند و خلاصه این‌که نافرمان، گستاخ و سرکش هستند. و یا این‌که به سادگی «یادشان می‌رود» کارهایی که به آنها محول شده انجام دهند.

والدین دیگر می‌پرسند که چطور می‌توانند احساس مسؤولیت را در کودکان خود برانگیزند. چیزی که باید به خاطر داشته باشیم این است که مسؤولیت پذیرفتن، مستلزم توانایی انجام کار است. در بیشتر موارد، تنها هنگامی عادلانه است که انجام کاری را از کودک بخواهیم که او قادر به انجام آن باشد. پیشنهادهای ما در این زمینه از این قرارند:

۱ ـ ۱ ■ ۵ زود شروع کنید.

حتی خردسال‌ترین کودکان نیز می‌توانند یاد بگیرند که مسؤول باشند. در مورد کودکان خردسال و این‌که کودک قادر به انجام چه کاری است، مرحلهٔ رشد او را درنظر بگیرید. به عنوان مثال، کودکان نوپا دوست دارند چیزها را از روی زمین بردارند. بنابراین، از این انرژی استفاده کنید و کودک را وادارید که لباسهای کثیف خود را در سبد لباس‌شویی بریزد، لباس‌های تمیز را در کشو بریزد و اسباب بازی‌های خود را سر جایشان بگذارند. کودکان خردسال دوست دارند که به پدر و مادرشان کمک کنند و اگر شما به آن‌ها اجازه دهید، می‌توانند به جای این‌که مزاحم شما باشند، واقعاً به شما کمک کنند. با این کار هم آن‌ها را مشغول نگه می‌دارید و هم این‌که به آن‌ها مسؤولیت‌پذیری را یاد می‌دهید.

هنگامی که «لین» سه ساله و بسیار کوچک بود، دوست داشت آشغال‌ها را از روی زمین بردارد و آن‌ها را در سطل آشغال بیندازد. این کار برای یک کودک نوپا که معمولاً می‌تواند شیء کوچکی را در فاصلهٔ چندمتری تشخیص دهد، کار مناسبی است. هنگامی که «لین» بزرگتر و بلندقدتر شد، همیشه از این‌که اشیاء را از کشوها بیرون بیاورد،

خرسند می‌شد و هنگامی که چهارساله بود می‌توانست ظروف نقره را انتخاب کند و درست مانند یک فرد بالغ میز را بچیند. این اولین وظیفهٔ واقعی او در خانه بود، ولی آن را کار تلقی نمی‌کرد؛ برای او این کار، نشانهٔ رشد و جزء طبیعی زندگی او در خانه بود.

۲ـ۱■۵ با بزرگ‌تر شدن کودک، وظائف او را تغییر دهید.

کارها باید متناسب با سن و توانایی کودک باشند، پس به جاست که با رشد کودک کارها را تغییر دهید. به ویژه هنگامی که بیشتر از از یک کودک در منزل دارید. به این ترتیب، یکی از کودکان نمی‌تواند بگوید: «چرا مارک نباید آن کار را انجام دهد و من باید انجام دهم؟». مارک آن کار را در حال حاضر انجام نمی‌دهد، ولی یا قبلاً آن را انجام می‌داده است و یا این‌که بعداً آن را انجام خواهد داد. هنگامی که وظایف تغییر کنند، کودکان منتظر مسؤولیت‌های جدید خواهند شد. یک‌بار پدری به کودکش گفت: «تو هنوز آن قدر بزرگ نشده‌ای که به کوچه بروی و روزنامه بخری، ولی یک روز خواهی توانست.» کودک مرتب از پدرش می‌پرسید که آیا به اندازهٔ کافی برای این کار بزرگ شده است یا نه و هنگامی که نهایتاً به آن اندازه بزرگ شد، وظیفهٔ جدیدش را کاملاً مسرّت‌بخش یافت.

۳ـ۱■۵ به کودک یاد دهید که چطور کارها را انجام دهد.

فرض نکنید که یک کودک، می‌داند که چطور کاری را که شما از او خواسته‌اید، انجام دهد. همیشه دقیقاً چیزی را که انتظار دارید مشخص کنید، به او نشان دهید که چطور آن را انجام دهد و پیشرفت او را در انجام کار از ابتدا زیر نظر بگیرید. دقیقاً به او بگویید که چه مواقعی یک کار بخصوص باید آغاز شود و چه زمانی باید پایان یابد. به عنوان مثال، مرتب کردن رختخواب را درنظر بگیرید: هیچ‌کس به طور مادرزاد نمی‌تواند آن‌طور که شما رختخواب‌ها را مرتب می‌کنید، رختخواب‌ها را مرتب کند. به کودک نشان دهید که چطور آن را انجام دهد و سپس پیشرفت‌ها و تلاش‌های کودک را به اندازهٔ کافی تحسین و تشویق کنید.

۴ـ۱■۵ از کودک انتظار بیش از حد نداشته باشید و همچنین کار کم را نیز نپذیرید.

سعی کنید که انتظاراتتان را با سن کودک و مرحلهٔ رشد او تطبیق دهید. هنگامی که «لین» در ابتدا شروع به چیدن میز کرد، جالب بود که او در جلو هر صندلی یک قاشق یا چنگال می‌گذاشت. البته گاهی تمام قاشقها و یا چنگال‌ها برای یک نفر گذاشته می‌شد. به تدریج او با تقلید از پدر و مادرش یاد گرفت که کدامیک از وسایل را کنار بگذارد و وسایل را کجای میز بچیند. در آخر، وظیفه او این شد که به تنهایی میز را برای هر وعدهٔ

غذا بچینند.

یک کودک سه ساله می‌تواند آشغال‌ها را در سطل اتاقش بریزد، ولی مسلماً نمی‌تواند تمام زباله‌ها را جمع کند و آن‌ها را از پله‌ها پایین ببرد. شما توانایی‌های کودکتان را می‌شناسید. ولی اگر به کودک نوپای خود اجازه کمک ندهید،توانایی‌های او را دست‌کم گرفته‌اید.

۵ـ۱■۵ کارها را زیرنظر بگیرید.

بسیاری از والدین مرتکب این اشتباه بزرگ می‌شوند که از آغاز انتظار دارند که کودک بدون نظارت یا کمک، کارها را به طور صحیح انجام دهد. هنگامی که کودک در حال یادگیری کار جدید است، وظیفهٔ شما تنها این نیست که به او یاد بدهید چطور آن را انجام دهد، بلکه باید تا هنگامی که کار را تمام نکرده است، او را زیرنظر بگیرید. تا هنگامی که یک کار به صورت عادت تثبیت شده درنیامده است، از او انتظار نداشته باشید که وقتی شما در منزل نیستید، آن کار را انجام دهد.

- به کودک کمک و یادآوری کنید. هنگامی که کودکان در حال انجام کاری هستند، حضور داشته باشید. آن‌ها نیاز به کمک، تحسین و یادآوری دارند؛ چه هنگامی که اسباب‌بازی‌ها را جمع می‌کنند و چه هنگامی که لباس‌ها را در سبد لباس‌شویی می‌ریزند. کودکان چهارساله ممکن است یادگرفته باشند که میز را بچینند، ولی به یادآوری نیاز دارند که چه موقع آن را انجام دهند. حتی کودکان دوازده ساله نیز هرازگاهی نیاز به یادآوری دارند.
- کودک را راهنمایی کنید. با انتخاب یک زمان خاص در روز یا راهنماهای طبیعی دیگر ـ مانند پایان کار مشخصی، نظیر تمام شدن غذا، به کودک کمک کنید تا بفهمد زمان انجام دادن وظایف فرارسیده است یا نه. اگر کودکی وظیفه‌اش این است که میز را تمیز کند، پایان یافتن شام می‌تواند یک علامت طبیعی برای رسیدن زمان انجام آن باشد. یا این‌که اگر وظیفهٔ کودک چیدن میز صبحانه است،کودک باید بداند که زمان انجام آن درست هنگامی است که صبح‌ها لباس پوشیدنش را تمام کرده است. اگر بیرون بردن آشغال‌ها وظیفه کودک است، بنابراین می‌داند که وقتی شام تمام شد، باید آشغال‌ها را جمع کند و بیرون ببرد.

۶ـ۱■۵ همین حالا مسؤولیت را بر دوش کودک بگذارید.

با بزرگ شدن و تواناتر شدن کودک، به تدریج مسؤولیت انجام کارها را بر عهدهٔ او بگذارید.

○ وظایف را در جدولی بنویسید و دیگر یادآوری نکنید. جدولی تنظیم کنید که به کودک بگوید چه زمانی باید کارش را انجام دهد (می‌توانید این جدول را با یک جدول جایزه همراه کنید). سپس جدول را جایی نصب کنید که کودک بتواند آن را ببیند. اگر وظیفهٔ کودک بیرون بردن سطل زباله است، جدول را می‌توانید پشت در نصب کنید تا هنگامی که کودک بیرون می‌رود، بتواند آن را ببیند (به بخش‌های ۴■۲ و ۵■۲ مراجعه کنید).

○ بازرسی کنید. هنگامی که مطمئن شدید کودک می‌داند که چطور باید کار را انجام دهد، به او بگویید دیگر تا زمان بازرسی در مورد آن چیزی نخواهید گفت. جک را در نظر بگیرید: وظایف شبانه او این است که بعد از شام میز را پاک کند و بشقاب‌ها را از داخل ماشین ظرفشویی بیرون بیاورد. با او توافق کرده‌اید که دیگر وظایفش را به او یادآوری نخواهید کرد. با این حال، دو ساعت بعد از شام، بازرسی خواهید کرد که آیا کارش را انجام داده است یا نه. در مورد جنی که وظیفه دارد هر هفته اتاقش را تمیز کند، وسایل روی میز را جمع کند و کمدش را مرتب کند، به او بگویید که تمام هفته چیزی به او نخواهید گفت، ولی ظهر روزهای شنبه همهٔ این‌ها را بازرسی خواهید کرد.

○ بازرسی را با یادآوری همراه کنید. بعضی از کودکان ترجیح می‌دهند که در مورد وظایفشان به آن‌ها یادآوری شود و توصیهٔ ما به والدین چنین کودکانی این است که با یادآوری در زمان‌های مشخص و محدودی، توافق کنند. پیشنهاد ما این است که از کودک سؤال کنند چه طرز یادآوری به آن‌ها بیشتر کمک می‌کند. وظیفهٔ اسکات این است که ماشین را جارو بکشد. او پیشنهاد کرد که مادرش در روزهای آخر هفته به او بگوید چه زمانی دوست دارد که این کار را انجام دهد و این به منزله یادآوری باشد. یا این‌که مثلاً قبل از شام مادر هنری او را یکبار صدا می‌کند تا میز را بچینند.

۷ـ۱ ■ ۵ کار کودک را به کمک پی‌آمدها، پی‌گیری کنید.

هنگامی که کودک با موفقیت وظایفش را انجام داد، از پی‌آمدهای مثبت می‌توان به عنوان تقویت کنندهٔ رفتار کودک استفاده کرد.

○ کاری را که خوب انجام شده است، تحسین کنید. طبیعی‌ترین نتیجهٔ کاری که خوب انجام شده است، می‌تواند درک و تحسین خوب کار کردن کودک باشد. هنگامی که کار به خوبی انجام شده است، بگذارید کودک بداند که شما از حاصل کار خرسند هستید و به او بگویید که کار او چقدر فوق‌العاده است. اگر تحسین کودک در حین انجام کار مفیدتر واقع می‌شود، او را هنگام انجام کار تحسین کنید. و اگر کودک از آن

دسته کودکانی است که تحسین روی آن‌ها اثری ندارد، روش خود را عوض کنید (به بخش ۲ مراجعه کنید).

- زمانی را به بازی و زمانی را به کار اختصاص دهید. یکی از پی‌آمدهای طبیعی کاری که خوب انجام شده است، می‌تواند کمی سرگرمی باشد. بنابراین، جایزهٔ کودک وظیفه‌شناس خود را این قرار دهید که کاری را انجام دهد که از آن لذت می‌برد. بعد از این‌که سوزان اتاقش را مرتب کرد، می‌تواند تلویزیون تماشا کند. هنگامی که جیمی آشغال‌ها را بیرون برد، می‌تواند بیرون برود و بازی کند. همیشه ثابت قدم باشید و اطمینان حاصل کنید که حتماً کاری را انجام داده است و بعد اجازهٔ برنامهٔ سرگرم کننده را به او بدهید.
- با جایزه، رفتار کودک را تقویت کنید. ما بارها تکرار کرده‌ایم که تقویت زیادی برای تثبیت یک رفتار جدید، لازم است. این مسأله به ویژه هنگامی اهمیت می‌یابد که شما از کودکان بزرگتر بخواهید مسؤولیت‌هایی را قبول کنند که قبلاً هرگز انجام نداده‌اند و یا این‌که قبلاً در انجام آن مشکل داشته‌اند. جدول جوایز، که طی آن، کودک با گرفتن نمراتی جایزه موردنظر خود را می‌گیرد، می‌تواند تأثیری معجزه‌آسا داشته باشد. برای مثال، سارا هیچگاه تا هنگامی که تا حد امکان نق نزده باشد لباس‌هایش را عوض نمی‌کند. نق‌زدن کودک را درنظر نگیرید. دقیقاً برای سارا توضیح دهیدکه شما انتظار دارید او چه کاری را انجام دهد و چه موقعی آن کار را انجام دهد. جدولی تنظیم کنید و به او بگویید هنگامی که بیست و پنج نمره بیاورد، شلوار جدیدی را که دوست دارد، می‌گیرد. هر بعدازظهر ساعت هفت، اتاق او را بازرسی کنید. شدیداً او را تحسین کنید و اگر لباسهایش را آویزان کرده بود و یا آن‌ها را مرتب کنار گذاشته بود، روی جدول علامت بگذارید. همین‌جا به او یک جایزهٔ کوچک نظیر اجازهٔ تماشای بیشتر تلویزیون یا یک سنجاق سر جدید بدهید و هنگامی که بیست و پنج نمره آورد، شلوار موردنظرش را برایش بخرید.

۸ـ۱ ■ ۵ چنانچه کودک در انجام وظایفش کوتاهی می‌کند، تدابیر منفی اتخاذ کنید.

معمولاً والدین عاصی کودکشان را با گرفتن یک اسباب‌بازی و یا محروم کردن او از چیزی تنبیه می‌کنند. با این حال ما توصیه می‌کنیم برای تغییررفتار کودک، از «پی‌آمدهای طبیعی منفی» استفاده کنید.

- از روش تصحیح بیش از حد استفاده کنید. این روش به ویژه هنگامی مفید است که کودک در به یادآوردن مشکل دارد.

جوزف معمولاً فراموش می‌کند که رختخوابش را مرتب کند. به او بگویید که اگر

دوباره فراموش کند، باید در آخر هفته تمام رختخواب‌های خانه را مرتب کند. سپس اطمینان حاصل کنید که این کار را انجام می‌دهد؛ حتی اگر در ابتدا شروع به بداخلاقی کرد. چند بار وقت گذاشتن و تلاش کردن، وظایف را در حافظهٔ کودک جا می‌اندازد و موجب رهایی شما از درگیری‌های روزانه می‌شود (برای توضیحات بیشتر درمورد تصحیح بیش از حد به بخش ۸▪۲ مراجعه کنید.)

- از پول توجیبی کودک کم کنید. ما معتقدیم که کودکان در سنین مدرسه باید پول توجیبی داشته باشند تا بتوانند در موارد لازم مثلاً خریدن هدیه از آن استفاده کنند و یا آن را پس‌انداز کنند. این کار به آن‌ها کمک می‌کند تا احترام سالمی نسبت به پول پیدا کنند. فرض کنیم پول توجیبی کودک شما پانصد تومان در هفته است که می‌تواند شامل پول ناهار و اتوبوس و مقداری که کودک بتواند هر چیزی که خواست با آن بخرد، باشد. چنان‌چه کودک وظایف خود را انجام ندهد در انتهای هفته می‌توانید به‌ازای هر روزی که وظایفش را انجام نداده است، پنجاه تومان از پول توجیبی او کم کنید.
- پای‌بند باشید. با کودکتان قراری بگذارید و تا آخر به آن پای‌بند بمانید. معمولاً چیزی که شما باید به آن فائق بیایید، عادت‌های قدیمی است که قویاً هم در شما و هم در کودک جا افتاده است. هنگامی که کودک وظایفش را فراموش می‌کند، آن را به جای او انجام ندهید. اگر کودک همیشه لباس‌هایش را روی زمین می‌اندازد و شما همیشه آن‌ها را جمع می‌کنید، این کودک نیست که باید برای این رفتار سهل‌انگارانه شماتت شود، بلکه این شما هستید که به طور ضمنی او را تأیید می‌کنید.

در عوض به او بگویید که اگر از حالا به بعد آن را فراموش کند، چه نتایجی به بار خواهد آمد. اگر لباس‌هایش روی زمین هستند، او را صدا کنید و به او بگویید که لباسهایش را از روی زمین بردارد و یا این‌که کارهایی را که قبلاً در نظر گرفته‌اید، اجرا کنید. در این مورد، پی‌آمد می‌تواند این باشد که پنجاه تومان از پول توجیبی کودک کم شود و یا این‌که کودک خودش لباس‌هایش را بشوید؛ زیرا مادر فقط لباس‌های درون سبد را می‌شوید (که لباس‌های کودک در آن نبوده است).

۲ ▪ ۵ کودک درس‌هایش را تمرین نمی‌کند.

تمرین کردن باعث پرورش مهارتهای کودک می‌شود ولی با این حال اغلب به درگیری جدی والدین و فرزندان می‌انجامد. مادری می‌گفت: «الیزابت اصرار داشت که گیتار یادبگیرد، ما برای او گیتار خریدیم و برای آموزش او نیز معلم خوبی پیدا کردیم. امّا او به زودی علاقه‌اش را به گیتار از دست داد و در نتیجه، ما برای واداشتنِ او به تمرین، هر روز

درگیری داریم. به نظر شما ما باید در این کار پافشاری کنیم یا تسلیم شویم؟»

وضعیت دشواری است؛ چون به پرسش‌های بسیاری باید پاسخ داده شود تا بتوانید تصمیم درستی بگیرید که چه راه‌حلی مناسب است. کودک در چه سنی باید درس گیتار را شروع کند و چطور می‌توان معلم یا کلاس مناسبی برای او انتخاب کرد؟ چطور می‌توانید اطمینان حاصل کنید که کودک برای انجام تعهدات خود آمادگی دارد؟ آیا کودک ناامید یا نافرمان است، یا این‌که بیش از حد برای او برنامه در نظر گرفته شده است؟ چطور می‌توانید کودک را تشویق کنید که از تمرینات خود لذت ببرد و مسؤولیت تلاش لازم را بپذیرد؟

در این مورد، هدف کوتاه مدّت شما این است که کودک را وادارید که به تمرین کردن بپردازد. در حالیکه هدف درازمدّت شما این است که به او کمک کنید که مهارتهای لذت‌بخش جدیدی را که بعدها در زندگی به کارش می‌آید کسب کند. برای دستیابی به این هدف‌ها یک یا هر دو این راه حل‌ها را امتحان کنید.

۱ـ۲ ■ ۵ علایق و توانایی‌های کودک را با هم منطبق کنید.

برای این‌که از این تلاش بیشترین بهره را ببرید، با فعالیتی آغاز کنید که متناسب با سن، میزان رشد و علاقه کودک است.

- برای او انتخاب‌های مناسبی فراهم کنید و به او اجازه دهید که خودش انتخاب کند. قبل از این‌که تصمیمی بگیرید، مطالعه و بررسی کنید. به کلاس موسیقی بروید که سازهای زیادی را به افراد معرفی می‌کند. از یک کلاس ژیمناستیک دیدن کنید. به کنسرت موسیقی محلی کودکان و یا تأتر محلی کودکان بروید. نوارها یا کتاب‌هایی را از کتابخانه بگیرید که مهارتهای جدیدی را به کودک معرفی می‌کند. در مورد حالات ممکن،انتخاب‌ها، کلاسها و مربی‌ها با معلم‌ها و والدین دیگر گفتگو کنید. تا هنگامی که کودک موقعیت‌های مختلف را ندیده است و هنوز برای فعالیتی که واقعاً او را به هیجان آورده، آماده نیست، تصمیم قطعی نگیرید.
- در مورد آن فکر کنید. اطمینان حاصل کنید که در مورد همهٔ‌جنبه‌های مسأله مثلاً زمان، هزینه و انرژی فکر کرده‌اید ودر موردآن واقع‌بین هستید.برای مثال،کودکی که تصمیم دارد یک اسکیت باز نمایشی شود، باید چندین‌بار در هفته و احتمالاً صبح خیلی زود به پیست برده شود.کودکی که می‌خواهد شنا یاد بگیرد،علاوه بر استخر، به سرویس رفت و آمد و وسایل شنا نیاز دارد. یادگرفتن ویلن نیازمند یک دورهٔ آموزشی طولانی است.تمرین پیانو بعد از مدرسه، نیازمند یک پیانو و منظور کردن زمان مناسبی است که طی آن، اتفاقات دیگر خانه مزاحم تمرین کودک نشود. به عبارت دیگر، کودک

برای موفق شدن نیازمند کمک و پشتیبانی شماست. هم شما و هم کودک باید آن را جدی بگیرید.

- قبل از این‌که قول بدهید، پرس و جو کنید. اگر کودک شما نسبت به یک فعالیت که نیازمند فراگیری است، علاقه نشان می‌دهد، ابتدا با یک متخصص مشورت کنید تا بفهمید که آیا زمان برای شروع آن مناسب است یا نه. کودک باید آمادگی جسمی و روحی یک فعالیت را داشته باشد. سن نمی‌تواند معیار سنجش باشد زیراهر کودکی در سن خاصی، از نظر فکری بالغ می‌شود.
- سعی کنید سنجیده پول خرج کنید. بلافاصله تصمیم نگیرید که پول زیادی را صرف خرید یک وسیله کنید؛ تنها به این دلیل که کودک شما مشتاق است کاری را شروع کند. می‌توانید، در آغاز، پیانو یا ویلن راکرایه کنید یا از سازهای مشقی و یا دست دوم استفاده کنید، و یا ساز یکی از دوستان و آشنایان را امانت بگیرید، تا مطمئن شوید که کودکتان واقعاً استعداد و علاقه لازم برای این کار را، دارد. به این ترتیب، می‌توانید در صورتی که کودک علاقهٔ خود را از دست داد، بدون ناراحتی، از ضرر و زیان احتمالی جلوگیری کنید.
- کودک را مجبور نکنید که به کار ادامه دهد. حتی کودکي که کاملاً مصمم است پیانو نواز شود، ممکن است بعد از چند سال آموزش، واقعاً به این نتیجه برسد که بهتر است فوتبالیست شود. یا نقاش جوانی که شما همهٔ امکانات را برایش فراهم کرده‌اید، ناگهان تصمیم می‌گیرد رهبر ارکستر شود. او را تشویق کنید که به فراگیری مهارت اولیه ادامه دهد، ولی بیش از حد پافشاری نکنید. این مسأله ارزش یک جنگ دائمی را ندارد. به این حال، اگر کودک شما تواناو مشتاق است، با او قراردادی بنویسید که تمرین را به طور سبک‌تری انجام دهد. به یاد داشته باشید که هر چیزی که او یاد بگیرد، برای تمام عمر برایش مفید خواهد بود. ممکن است او نتواند یک نوازنده معروف شود، ولی حداقل می‌تواند یک‌بار در هفته از کلاس موسیقی‌اش لذت ببرد. مهمترین چیز این است که او نسبت به خودش، احساس خوبی داشته باشد.

۲ـ۲ ■ ۵ معلم مناسب را پیدا کنید.

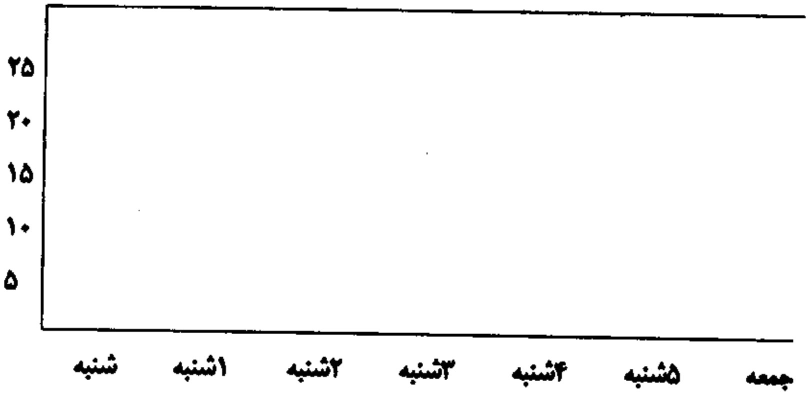
شاید مهمترین جزء موفقیت در یادگیری، بعد از این‌که علاقه و استعداد کودک معلوم شد، تطبیق کودک با یک معلم یا کلاس مناسب است. بنابراین، به راحتی کودک خود را نزد معروفترین مربی شهر یا کلاسی که بچه همسایه‌تان می‌رود، نفرستید. خودتان دراین مورد بررسی کنید.

- در مورد سوابق معلم تحقیق کنید. با والدین کودکان دیگری که نزد او درس می‌گیرند، مشورت کنید.
- ملاقاتی ترتیب دهید که در آن، شما (والدین)، معلم و کودک حضور داشته باشید و طی آن، بررسی کنید که چطور با کودک شما رفتار می‌کند.
- در صورت امکان معلم را در هنگام درس دادن زیرنظر بگیرید. آیا او از روش‌های مثبت استفاده می‌کند؟ آیا تا حدی شوخ‌طبع است؟ آیا به موضوعی که درس می‌دهد عشق می‌ورزد و آیا می‌تواند این احساس را منتقل کند؟ آیا نسبت به شاگردان خود با دید مثبت نگاه می‌کند؟ آیا به آن‌ها انگیزهٔ نواختن پیانو می‌دهد؟
- این سؤالات را با معلم کودک مطرح کنید: آیا معلم در مورد پیشرفت کودک با شما صحبت خواهد کرد؟ آیا کودک اجازه خواهد داشت که در موقع مناسب، خودش قطعاتی از موسیقی یا کنسرت را انتخاب کند؟ آیا کودک فرصت این را خواهد داشت که کارش را ارائه کند یا نمایش دهد؟ آیا بازدید یا مسابقه‌های برنامه‌ریزی شده در برنامهٔ معلم قرار دارند؟ چند کودک در هر کلاس خواهد بود؟
- شهریهٔ معلّم، زمان‌بندی پرداخت شهریه و زمان‌بندی کلاسها و... را بررسی کنید.

۳-۲ ■ ۵ کودک خود را تشویق کنید که تمرین کند.

قبل از این‌که اسم کودکتان را در کلاسی بنویسید، اطمینان حاصل کنید که او می‌فهمد که در حال پذیرفتن یک تعهد است. از معلم، مربی یا مشاور بخواهید که به کودک بگوید که چقدر باید تمرین کند و چگونه باید تمرین کند و نیز این نکته را به کودک گوشزد کنید انجام این کار بدون یادآوری‌های مکرر والدین، وظیفه و مسئولیت اوست، سپس روش زیر را به کار گیرید:

- به کمک یکدیگر برنامه‌ای تنظیم کنید. به کودک اجازه دهید که مناسب‌ترین زمان را برای تمرین انتخاب کند و او را تشویق کنید زمانی را انتخاب کند که حواس‌پرتی‌های کمتری داشته باشد. برنامه را روی پیانو و یا جایی که دروس باید تمرین شوند، نصب کنید.
- یک جدول بکشید (شکل ۵) و آن را همراه یک زمان‌سنج تایمر یا ساعت در جایی که او تمرین می‌کند، نصب کنید. این کار به عنوان یک عامل انگیزه بخش عمل می‌کند تا او ساعاتی را که صرف تمرین می‌کند، افزایش دهد. او را وادار کنید که هر روز دقایقی را که صرف تمرین کرده است، یادداشت کند. نقاط را به وسیله خطوط به هم وصل کنید تا نمایانگر افزایش یا کاهش زمان تمرین‌ها باشد.



شکل ۵ـ برنامهٔ تمرین علی

- از زمان سنج (تایمر) استفاده کنید. استفاده از یک تایمر به کودک کمک می‌کند تا بفهمد چه مدّت مشغول تمرین بوده است و اگر آن را روی مدتّ زمانی که برای تمرین در نظر گرفته شده است تنظیم کند، با به‌صدا درآمدن زنگ متوجه می‌شود که باید از تمرین دست بکشد.
- کارکودک را با تقویت مثبت پاداش دهید. بعد از این‌که کودک تمرین کردن را به پایان رساند، به او اجازه دهید کاری را که دوست دارد،انجام دهد.

۴ـ۲ ■ ۵ به تمرین کودک توجه کنید.

هنگامی که شخص دیگری به تمرین گوش می‌دهد یا آن را تماشا می‌کند، تمرین بسیار لذت‌بخش‌تر و جالب‌تر می‌شود. کودکان خردسال، از انعکاس بلافاصله تمرینشان در محیط لذت می‌برند و این کار باعث پیشرفت تمرینشان می‌شود؛ گاه ممکن است که آن‌ها در ابتدا نیازمند نظارت شما نیز باشند. کودکان بزرگتر نیز از داشتن شنونده لذت می‌برند. بنابراین، دست‌کم هرازگاهی، نشان دهید که دوست دارید به تمرین کودک گوش دهید. شاید بتوانید هنگامی که شام را حاضر می‌کنید، به تمرین اوگوش دهید و یا این‌که او صرفاً دوست دارد موقع تمرین، در حالی که مشغول کتاب خواندن یاگوش دادن به رادیو هستید، کنارش باشید. هنگامی که کودک دیگر نیازمند حضور دائمی شما نبود، می‌توانید برنامه‌ریزی کنید که هرازچندگاهی کنارش بنشینید و تمرین کردن او را تماشا کنید و یا این‌که به تمرینات اوگوش فرادهید.

به جز در مورد کودکان بسیار خجالتی، صبر کنید تا کودک خودش شما را دعوت کند

و در صورت لزوم موارد گوش کردن به تمرین یا تماشا کردن آن را محدود کنید تا تمرین کودک وابسته به حضور شما نباشد. از کودکتان سؤال کنید که چه زمانی دوست دارد که شما به تمرین او گوش دهید یا این‌که به او بگویید: «به من بگو کدوم روز این هفته دوست داری من به تمرینت گوش کنم. خوشحال می‌شم به تمرینت گوش کنم».

اگر نمی‌توانید موقع تمرین کودک حضور داشته باشید و او مایل است که شما نواختن او را بشنوید، به او نشان دهید که چطور می‌تواند تمرینش را ضبط کند تا شما بتوانید بعداً آن را بشنوید.

۵ ـ ۲ ■ ۵ بر روی نقاط مثبت تأکید کنید.

برای کودک مهم است که بتواند از اشتباهاتش درس بگیرد و بداند که مهمّ نیست گاهی اشتباه کند. بنابراین، ابتدا به کودک بگویید که کدام کارها را درست انجام داده است؛ سپس به او بگویید که در چه مواردی نیاز به تمرین بیشتر دارد (اگر چنین مواردی وجود داشت.) به عنوان مثال، می‌توانید به او بگویید: «خیلی عالی زدی. واقعاً خوشم آمد. یکبار دیگر بزن ولی این بار کمی سریع‌تر بزن!» و یا این‌که «من فکر می‌کنم تو در آینده هنرمند بزرگی می‌شی. خوبه دوباره بزنی. شاید بهتر باشه قسمت‌های مشکل رو کمی آهسته‌تر بزنی.»

۶ ـ ۲ ■ ۵ پیشرفت کودک را تحسین کنید.

یادگیری هر چیزی ـ مثل پیانو یا کامپیوتر ـ نیازمند بردباری و صرف وقت است. کودک خود را تشویق کنید به شما بگوید در زمان تمرین روی چه چیزی کار می‌کند و او را تحسین کنید. بگذارید بداند که شما فکر می‌کنید او به تمرین‌هایش پایبند است و درس‌ها را بارها تکرار می‌کند تا آن‌ها را یاد بگیرد.

مثلاً گاهی بسیار کمک کننده است که زمان تمرین را بسیار دقیق تنظیم کنید: فرضاً مثلاً هر قطعه را سه بار بزند و هر بار پنج دقیقه طول بکشد.

۷ ـ ۲ ■ ۵ یک قرارداد بنویسید.

در مورد بعضی کودکان، تنظیم یک قرارداد، تعهد واقعی را برمی‌انگیزد. کودکان موافقت می‌کنند یک حداقل زمانی را صرف درس‌هایشان کنند، صرف‌نظراز این‌که این زمان چقدر باشد. این امر به ویژه هنگامی مفید است که کودک مشغول یادگیری مهارت‌های ویژه‌ای است که بیش از هر چیز، به زمان زیادی نیاز دارد. یادگیری ویلن، مثال خوبی برای این مسأله است. مدت زیادی لازم است تا کودک بتواند صدایی بیشتر

از غر غر از آن دربیاورد. اگر کودک به سختی تلاش کرده و پیشرفت کمی داشته است و در نتیجه، از حاصل کارش احساس ناخرسندی می‌کند، باید به او اجازه داده شود که تمرین را متوقف کند و یا این‌که برنامه تمرین را تغییر دهد.

از این قرارداد می‌توانید به عنوان الگو استفاده کنید:

قرارداد (توافق‌نامه)

مورد قرارداد: جان آدامز پیانو یاد می‌گیرد.

مسؤولیت‌های والدین	مسؤولیت‌های کودک (جان)
شهریهٔ کلاس‌ها را پرداخت خواهند کرد	در درس‌های هفتگی پیانو شرکت خواهد کرد و به درسها توجه خواهد کرد
پیانو اجاره خواهند کرد	جان روزی بیست دقیقه تمرین خواهد کرد
به تمرینهای او گوش می‌دهند	
در زمان تمرین از مزاحمت و سروصدا جلوگیری خواهند کرد	

پیامدها: اگر جان بیست دقیق در روز تمرین نکند، باید در عوض، یکی از روزهای تعطیل به تمرین بپردازد.

مدّت قرارداد: بعد از شش ماه، والدین و جان، مجدداً درس‌ها را ارزیابی خواهد کرد و یک قرارداد جدید خواهند نوشت.

امضاء کودک (جان)...............

امضاء والدین ....

۸ـ۲ـ۵ از علائق طبیعی استفاده کنید.

تمرین کردن خود نوعی جایزه است. البته بیشتر کودکان قبل از این‌که به این مدینه فاضله برسند، باید به کمک شما علایق‌شان را متمرکز کنند تا انگیزه بیشتری بیابند.

اگر کودک از زیادی زمانی که صرف تمرین می‌کند ناراحت است، می‌توانید در این زمینه نیز از نیروی جادویی ساعت (تایمر) آشپزخانه استفاده کنید. تیک‌تاک تایمر کودک را مطمئن می‌کند که زمان تمرین در حال سپری شدن است و با به صدا درآمدن زنگ، نجات پیدا خواهد کرد! یا این‌که باسوراخ کردن یک کارت، بلیطی برای رفتن به محل مورد علاقهٔ کودک درست کنید. بدین ترتیب که هربار کودک تمرین می‌کند، کارت را

سوراخ کنید. زمانی که کارت به تعداد معینی سوراخ شد، کودک می‌تواند به محل مورد علاقه‌اش برود. این جایزه همچنین می‌تواند یک فعالیت مرتبط با درسی که کودک می‌گیرد، مانند یک نمایش، کنسرت، یا مسابقه ورزشی باشد.

۹ـ۲ ■ ۵ با فشار همسالان کودک، کنار بیایید.

گاهی تمرین کردن یا حفظ کردن خودش مسأله‌ساز می‌شود؛ چون کودک احساس می‌کند با همسالانش فرق دارد و یااین‌که هم کلاسی‌هایش دستش می‌اندازند. موقعی نیز که آن‌ها به بازی می‌روند، او مجبور است در خانه بماند و مثلاً نیم ساعت ترومپت تمرین کند. با فشارهمسالان، به این ترتیب مبارزه کنید که او را تشویق کنید هرازگاهی دوستانش را به یک کُنسرت رسیتال یا جلسات تمرین دعوت کند و بدین‌ترتیب او به جای این‌که احساس کند با بقیه فرق دارد، احساس می‌کند مشغول انجام فعالیتی است که دوستانش هم دوست دارند به آن بپردازند. قبل از شروع برنامه، مهمانی با پذیرایی مختصر، برای شنوندگان ترتیب دهید. از مهمانان بخواهید که هنرهای خودشان را به نمایش بگذارند.

سعی کنید کودکان دیگری با علائق مشابه پیدا کنید. به دنبال باشگاه‌ها یا گروه‌هایی که به نحوی با فعالیت کودک ارتباط دارند، بگردید تا کودک احساس کند که به دلیل مهارتهای ویژه‌اش، به آن‌ها تعلق دارد. (برای اطلاعات بیشتر در مورد فشار گروه به بخش ۸■۱۳ مراجعه کنید.)

۳ ■ ۱۵ کودک زیاد تلویزیون تماشا می‌کند

در کشور آمریکا یعنی جایی که تمام خانه‌ها حداقل یک دستگاه تلویزیون و بیش از یک سوم خانه‌ها دو دستگاه تلویزیون دارند، کودکان، اوقات بسیار زیادی را در هفته صرف تماشای تلویزیون می‌کنند. براساس آمارهای موجود، نوجوانان شش تا یازده ساله به طور متوسط، بیست و چهار ساعت در هفته تلویزیون تماشا می‌کنند و این در حالی است که کودکان دو تا پنج ساله، سه ساعت بیش از این مقدار را صرف تماشای تلویزیون می‌کنند.

برنامه‌های تلویزیون قطعاً ارزش‌های کودکان و برداشت‌های آن‌ها را از دنیا و واقعیتهای جامعه تحت‌تأثیر قرار می‌دهند؛ به ویژه هنگامی که این تأثیرات مداوم به صورت انباشتی باشد. بزرگسالان این توانایی را دارند که بین واقعیت و افسانه و خوب و بد تمایز بگذارند و بتوانند ذهنشان را از چیزی که جلو چشمشان به نمایش درآمده است، جدا کنند. ولی کودکان، خام و احساساتی هستند. کودکان چیزی را که می‌بینند و می‌شنوند، باور می‌کنند و دیدگاه‌هایی را که به صورت دیداری و شنیداری جذاب به

آن‌ها ارائه می‌شود، قبول می‌کنند. آن‌ها این آمادگی را دارند که خود را با شخصیت‌های محبوب و قوی تلویزیون شبیه‌سازی کنند و به مرور زمان، نقطه نظرهای مثبت یا منفی آنها را بپذیرند. به نظر می‌رسد که کودکانِ بسیار تأثیرپذیر یا عجول، بیشتر مستعد این هستند که صحنه‌های خشونت‌آمیزی را که می‌بینند، نمایش دهند و اجرا کنند؛ در حالی که کودکان دیگر ممکن است دچار کابوس شوند و از صحنه‌هایی که دیده‌اند بترسند.

ما معتقدیم که تلویزیون به صورت یک واقعیت زندگی درآمده است ونمی‌توان از آن چشم‌پوشی کرد ـ با این‌که بسیاری از والدین آرزو دارند که کاش می‌شد چنین کرد ـ با این حال باید از تلویزیون به صورت موردی استفاده شود. والدین باید برای استفادهٔ سالم از تلویزیون، دست به انتخاب بزنند؛ به این ترتیب که برنامه‌های تلویزیون و زمانی را که کودکان برای تماشای تلویزیون سپری می‌کنند، تحت کنترل درآورند.

۱ـ۳ـ۵ الگو را زود جا بیندازید.

اگر می‌خواهید که تلویزیون تنها نقش کوچکی در زندگی کودک شما بازی کند،این الگو را از زمانی که کودکان هنوز خردسال هستند و پیش از آنکه مشکلی ایجاد شود، جا بیندازید و زمانی که کودکان بزرگتر شدند باز هم به کنترل خود ادامه دهید. ما پیشنهاد می‌کنیم برای این‌که بتوانید نوپایان خود را خوب کنترل کنید، از پیش برنامه‌ریزی کنید و جایگزین‌های دیگری را ارائه دهید.

- از پیش برنامه‌ریزی کنید. سعی کنید علاوه بر تلویزیون تماشا کردن کودکتان، تلویزیون تماشا کردن خودتان را نیز تنظیم کنید. به محض این‌که ازخواب بیدار شدید تلویزیون را روشن نکنید وتا شب، هنگامی که آرم پایان برنامه آمد تلویزیون را روشن نگه ندارید و با اینکار یک زمینه ثابت برای تمام وقایع خانه ایجاد نکنید. اگر شما یک تماشا کننده بی‌هدف برنامه‌های تلویزیون هستید، کودکانتان نیز چنین خواهند شد.
- جایگزین‌های دیگری ارائه دهید. از تلویزیون به عنوان وسیله‌ای که با آن کودکانتان را یک جا آرام نگه می‌دارید، استفاده نکنید. اطمینان حاصل کنید که کودکتان فعالیت‌های لذت‌بخش دیگری نیز دارد که او را شاد و سرگرم نگه می‌دارد و تلویزیون را تنها برای تماشای برنامه‌های خاصی روشن کنید.

۲ـ۳ـ۵ تماشای تلویزیون خانواده را کنترل کنید.

با بزرگ‌تر شدن کودکان و تمایل آن‌ها به تماشای تلویزیون، بیش از حدی که شما می‌خواهید، باید برنامه‌ای برای تلویزیون تماشا کردن بریزید. در ابتدا تصمیم بگیرید که چه مدّت زمانی و چه وقت به کودک اجازه خواهید داد که تلویزیون تماشا کند. ممکن

است تصمیم بگیرید که کودک در زمانهای معینی بدون محدودیت تلویزیون تماشا کند و یا این‌که در زمانهای معینی بدون محدودیت ولی تنها برنامه‌های تأیید شده توسط شما را تماشا کند، و یا این‌که در مدّت، وقت و برنامه‌ها محدودیت قائل شوید. ممکن است برنامهٔ شما به سادگی به صورت دایره کشیدن در جدول برنامه‌های تلویزیون روزنامه طرح شود. به کودک اجازه دهید که در انتخاب برنامه‌ها به شما کمک کند، ولی تأیید نهایی را برای خودتان نگه دارید.

۴ـ۳■۵ در مورد قوانین، عادلانه رفتار کنید.

همیشه هنگامی که به هر دلیل می‌خواهید کودکتان تلویزیون تماشا نکند، قاطع و صریح باشید.

- سعی کنید تا حد امکان، تلویزیون را در میان یک برنامه قطع نکنید. برای کودکان، بسیار سخت است که در وسط برنامه تلویزیون را خاموش کنند.
- به کودک تذکر بدهید. از قبل او را آگاه کنید که زمان تقریبی خاموش کردن تلویزیون چه موقع است. در مورد کودکان کوچکتر، به آن‌ها بگویید که ده دقیقه دیگر فرصت دارند و سپس تایمر آشپزخانه را روشن کنید. هنگامی که زنگ زده شد تلویزیون نیز خاموش خواهد شد. یا این‌که به آن‌ها بگویید: «وقتی این برنامه تموم بشه، تلویزیون خاموش می‌شه!»
- اگر یک برنامهٔ تلویزیونی با زمان صرف شام، زمان خواب یا برنامه‌های دیگر تداخل دارد، از آغاز، اجازه تماشا کردن آن را ندهید.

۴ـ۳■۵ برنامه‌های تلویزیون تماشا کردن در خانه را تغییر دهید.

اگر کودکتان به تماشای تلویزیون معتاد شده است و بیش از مقداری که شما تعیین کرده‌اید، تلویزیون تماشا می‌کند، عاقلانه است که تغییراتی در این زمینه بدهید.

- فعالیت‌های جایگزین دیگر. فعالیت‌های دیگری را جایگزین تماشای تلویزیون کنید. «قراره برنامهٔ مورد علاقه‌ات‌رو ساعت هشت و نیم نگاه کنی. تا آن موقع دوست داری چه کار کنی؟» ممکن است به او پیشنهاد انجام بازی خاصی، کتاب خواندن و یا ورزش کردن را بدهید.
- تعهد خانوادگی بگیرید. تمام اعضاء خانواده را برای یک جلسه جمع کنید. از آن‌ها یک تعهد جدی گروهی برای تغییر عادت‌های تلویزیون تماشا کردن بگیرید. اطمینان حاصل کنید که کودکان می‌فهمند که تلویزیون تماشا کردن به مقدار زیاد، برای آن‌ها خوب نیست و چرا. آن‌ها را برای اجرای برنامه‌های تلویزیون تماشا کردن و یا کمتر

تلویزیون تماشا کردن تحسین کنید. خانواده‌ای برنامه خود را با یک هفته تعطیل کامل تلویزیون تماشا کردن برای همه، شروع کرد. بعداز پایان هفته همگی از این مطلب متعجب شدند که آن طور هم که انتظار داشتند بد نشد. تعطیلات هفتگی هم می‌تواند باعث تغییر برخی عادت‌ها ازجمله تماشا کردن تلویزیون شود.

○ از تلویزیون برای ترغیب کودکان به مطالعه استفاده کنید. از آنجایی که بسیاری از فیلم‌های تلویزیونی براساس کتابها ساخته شده‌اند، کودکان را تشویق کنید که این کتابها یا کتابهای دیگر مربوط به موضوع را بخوانند.

۵ ■ ۳ـ۶ از تلویزیون به عنوان جایزه استفاده کنید.

هنگامی که کودک از تلویزیون تماشا کردن لذت ببرد، تماشای تلویزیون می‌تواند یک تقویت کنندهٔ طبیعی برای رفتارهای دیگر او باشد. می‌توانید تلویزیون تماشا کردن را به فعالیت‌های دیگری که قصد افزایش آن را دارید، منوط کنید. برای مثال می‌توانید بگویید: «جک، اگه مشق‌های شبت رو تموم کنی می‌تونی نیم ساعت پیش از شام تلویزیون تماشا کنی.» یا این‌که اگر می‌خواهید کودکتان بیرون از خانه بازی کند، می‌توانید به او بگویید: «برو بیرون نیم ساعت بازی کن. بعد از اون می‌تونی برگردی و نیم ساعت تلویزیون تماشا کنی.» در آغاز، زمان کار مورد نظر و تماشای تلویزیون را یکسان قرار دهید، ولی بعداً می‌توانید نسبت را کاهش دهید. به عنوان مثال، در ازای یک ساعت بازی در بیرون از خانه به او اجازه نیم ساعت تلویزیون تماشا کردن بدهید.

۵ ■ ۳ـ۷ هنگامی که در منزل نیستید، تماشای تلویزیون را کنترل کنید.

برنامهٔ تلویزیون تماشا کردن، چه درمنزل باشید و چه در منزل نباشید، باید اجرا شود. گاهی برای اجرای دقیق برنامه یک‌بار یادآوری کفایت می‌کند. ولی گاهی واقعاً احساس می‌کنید که نمی‌توانید به کودکتان اعتماد کنید که صرفاً برنامه‌های تعیین شده را تماشا کند. و یا این‌که نگران این هستید که در غیاب شما برنامه‌های مختص بزرگسالان را تماشا کند. اگر مطمئن نیستید که تلویزیون تا هنگام مراجعت شما روشن نمی‌شود، می‌توانید دکمهٔ انتخاب کانال را از جا درآورید و یا این‌که از یک رابط قابل جدا شدن استفاده کنید و یا این‌که از قفل مخصوص کانال‌ها استفاده کنید تا کودک صرفاً بتواند کانال‌های بخصوصی را تماشا کند.

۵ ■ ۳ـ۸ کودک را در تماشای تلویزیون همراهی کنید.

هرگاه می‌توانید، با کودکتان تلویزیون تماشا کنید تا بتوانید در مورد چیزی که می‌بینید

گفتگو کنید. اگر کودک بتواند با فرد بزرگسالی تلویزیون تماشا کند و برنامه‌ها را با او مورد بحث قرار دهد ـ و این فرد بزرگسال بتواند او را تشویق کند که به برنامه‌ها توجه کند و در ضمن آن تفسیرها و توضیحاتی به کودک ارائه کند ـ نتایج مثبت تماشای تلویزیون تقویت می‌شود و اثرات منفی آن کاهش می‌یابد.

- در مورد چیزی که در حال نمایش است، با یکدیگر گفتگو کنید. آیا این داستان واقعی یا تخیلی است؟ آیا کارهایی که در حال انجام است، خطرناک است؟ آدمها راجع به یکدیگر چه فکر می‌کنند؟ در مورد شخصیت‌های داستان چه احساسی داری؟ این برنامه چه احساسی در تو ایجاد می‌کند؟ با کودک در مورد راه‌هایی که شخصیهای داستان می‌توانند بدون توسل به خشونت، مشکلاتشان را حل کنند، صحبت کنید. کودک را تشویق کنید که پایان جدیدی برای داستان بسازد.
- در مورد اخبار با کودک گفتگو کنید. یکی از خشن‌ترین و واقعی‌ترین برنامه‌های تلویزیون اخبار آن است. از مطالبی که کودک تماشا می‌کند، با خبر باشید و در مورد آن گفتگو کنید. به علاوه محتوای اخبار را با کودک مورد گفتگو قرار دهید تا بدین‌ترتیب کودک راحت‌تر بتواند بفهمد در جهان چه می‌گذرد.
- در مورد آگهی های تجاری با کودک گفتگو کنید. به کودک یاد دهید که آگهی های تجاری را با یک دیدِ انتقادی نگاه کند تا بدین‌ترتیب بفهمد که هدف آن‌ها این است که به او چیزی را بفروشند. از او بپرسید که فکر می‌کند ترانه‌های تبلیغاتی سعی دارند او را وادار به چه کاری کنند؟ چرااین همه‌آگهی اسباب‌بازی‌پخش می‌شود؟ آگهی های تجاری شما را وامی‌دارند که به چه ترتیب راجع به محصولات تجاری فکر کنید؟ آیا این اسباب‌بازی‌ها در مغازه نیز به‌همان‌خوبی صفحه تلویزیون به نظر می‌رسند؟

۴ ـ ۵ کودک به بازی‌های کامپیوتری معتاد شده است

باید واقع‌بین باشیم، بازی‌های کامپیوتری جالب هستند. کودکان حرکات تولید شده توسط خودشان، شکلها و تصاویر، صداها، امتیاز آوردن خودکار، مهارتهایی که به دست می‌آورند و هیجان بُردَن و یا بیشتر کردن امتیازاتشان را دوست دارند. بعضی از بازیهای کامپیوتری جنبهٔ آموزشی نیز دارند. آن‌ها هماهنگی بین دستها و چشمها را بیشتر می‌کنند، توانایی پردازش اطلاعاتی را که از چند راه مختلف حسی، همزمان وارد مغز می‌شوند، بیشتر می‌کنند و زمان واکنش به محرکها را کاهش می‌دهند. همچنین آن‌ها کامپیوتر را به نحو شیرینی به کودک معرفی می‌کنند.

از سوی دیگر، کودکان گاهی ساعات بیشتری از آن‌چه والدینشان مایلند صرف بازیهای کامپیوتری می‌کنند. این امر باعث می‌شود که درانجام فعالیت‌های مهم دیگر

نظیر تکالیف مدرسه کوتاهی کنند. اگر احساس می‌کنید که کودکتان بیش از حد با این قبیل بازی‌ها مشغول شده است، باید با آن جدی برخورد کنید. با این حال، به خاطر بسپارید که در مورد بسیاری از کودکان، جالب بودن و جذابیت بازیها در ابتدا بیشتر است و به مرور زمان کم می‌شود.

۱ـ۴ـ۵ همراه کودک بازی کنید.

اگر تاکنون بازی‌های کامپیوتری نکرده‌اید، قضاوت در مورد آن‌ها را به بعد از آزمایش آن‌ها موکول کنید. در این صورت متوجه خواهید شد که بعضی از آن‌ها واقعاً به کودک کمک می‌کنند که برخی از موضوعات و مهارت‌های ضروری را یاد بگیرد. یک گردش به باشگاه محلی‌تان ترتیب دهید و به کودک اجازه دهید که بازی‌های مورد علاقه‌اش را به شما نشان دهد. خودتان هم آن‌ها را یکبار امتحان کنید تا یک حالت رقابت پدید آورید. اگر خودتان در خانه کامپیوتر دارید، با یکدیگر به یک مغازه فروش نرم‌افزار بروید. بازی‌هایی را انتخاب کنید که علاوه بر دارا بودن ارزش آموزشی، جذاب باشند. هر دو شما از چنین برنامه‌هایی که منطق ریاضی را به کار می‌گیرد، لذت خواهید برد.

۲ـ۴ـ۵ از بازی‌های کامپیوتری به عنوان جایزه استفاده کنید.

از این برنامه‌ها به عنوان انگیزه‌هایی برای انجام کارهایی نظیر تکالیف مدرسه یا کارهای منزل استفاده کنید: «جرالد، می‌تونی بعد از این‌که مشق‌هات‌رو نوشتی و ما آن‌ها را دیدیم، نیم ساعت بازی کنی.» یا این‌که به کودک در مقابل انجام دادن مقدار بیشتری از کارهای خانه، پول بدهید تا بتواند در باشگاه یا مراکز تفریحی دیگر بازی کند.

۳ـ۴ـ۵ اجازه دهید کودک از بازی کردن سیر شود.

اگر کودک شما می‌خواهد به قیمت انجام ندادن کارهای دیگر به بازی‌های کامپیوتری بپردازد، با او قراری بگذارید؛ بدین‌ترتیب که بعد ازظهر روزهای تعطیل هر چقدر که دوست دارد بازی کند و حتی تا دیروقت بازی کند (البته در باشگاه با نظارت مسئولان) یا این‌که با او مسابقه‌ای بگذارید؛ بدین‌ترتیب که کدام یک از شما می‌تواند مدت زمان بیشتری بازی کند. به او این فرصت را بدهید که تا جایی که دوست دارد، بازی کند و از بازی کردن، «سیر» شود.

۴ـ۴ـ۵ پی‌آمدهای منفی را به کار گیرید.

هنگامی که تمام روش‌های دیگر ناموفق بودند، کامپیوتر را قفل کنید و یا این‌که سیم

آن را بیرون بکشید تا کودک مجبور شود اجازهٔ بازی کردن را کسب کند. به تدریج به او بفهمانید که نتایج سوءاستفاده از امکانات چه خواهد بود و دقیقاً مدت زمانی را که در اثر سوءاستفاده، کامپیوتر مهر و موم خواهد شد، مشخص کنید. سپس پیگیری کنید که تا چه حد، از دستورات شما پیروی می‌کند.

۵ ـ ۵ کودک مرتباً چیز می‌خواهد

بعضی از کودکان مرتباً چیزهای مختلفی را درخواست می‌کنند. در مورد خواستهٔ خود پافشاری می‌کنند و آن را همین الان می‌خواهند! اگر آن را به دست نیاورند، لگد می‌زنند جیغ می‌کشند و این کار را تا به دست آوردن چیزی که می‌خواهند، ادامه می‌دهند. با این‌که خواستن برای تمام ما امری طبیعی است، تسلیم شدن باعث می‌شود که به زودی خواسته‌ها به تقاضاها و فرامینی تبدیل شود که بر زندگی شما به عنوان والدین، حکمفرمایی خواهد کرد. خوب است به تقاضاهای کودکتان گوش دهید و برای پاسخ به آن‌ها تصمیم‌های سنجیده‌ای بگیرید. اگر جواب شما «نه» باشد، بهتر است «نه» بگویید، نه «شاید». از سوی دیگر، اگر دلیلی وجود ندارد که درخواست کودک را برآورده نکنید و می‌توانید آن را پاسخگو باشید، چرا جواب مثبت ندهید؟ همیشه مخالفت کردن و همیشه تسلیم‌شدن، پی‌آمدهای سنگینی دارند.

این‌که چرا یک کودک پیوسته چیزهای مختلفی را تقاضا می‌کند، دلایل متعددی دارد. شیرینی در مغازه، چیزی برای خوردن، توجه مداوم شما، یک اسباب‌بازی جدید، یک کتاب داستان ـ و اگر آن‌ها را نگیرد، جنجال راه می‌اندازد. دلیل اصلی، این است که او به خوبی می‌داند که باید آن‌قدر اعصاب شما را خرد کند تا تقاضاهایش اجابت شوند. گاهی او صرفاً به این دلیل «می‌خواهد، می‌خواهد، می‌خواهد» که همیشه به او «داده شده است، داده شده است، داده شده است». گاهی کودک از نفوذ خاصی بر روی والدین خود برخوردار است. اگر رفتار شما طوری است که در پلهٔ دوم به کودک می‌گویید برایت آب‌نبات نمی‌خرم و در پله چهارم می‌گویید: «خیلی خوب بابا، می‌خرم!» به این دلیل که نمی‌توانید بیش از این در مقابل فشار کودک مقاومت کنید، در نهایت، پافشاری کودک را تقویت کرده‌اید.

برای حل کردن چنین مواردی، باید یاد بگیرید که وقتی منظورتان نه است، «نه» بگویید و دیگر نظرتان را عوض نکنید. این کار آسان نیست؛ به ویژه برای والدینی که مشغله‌شان زیاد است و آن قدر که دوست دارند، نمی‌توانند با کودکشان باشند. ولی این کار شدنی است.

۱ـ۵■۵ تجربهٔ کودک را عوض کنید.

مهم نیست که چرا کودک انتظار دارد شما بلافاصله درخواست او را برآورده کنید. قدم اول شما این است که تجربه‌ای را که مبنای چنین انتظاراتی شده است، تغییر دهید.

○ گروهی عمل کنید. هر کسی که با کودک سروکار دارد، باید به عنوان بخشی از حل مشکل عمل کند. این افراد شامل پرستار کودک و پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها نیز می‌شود. هیچ چیز مانند این عبارت آشنا از پدر بزرگ که می‌گوید «آبنبات رو بده بهش بابا!» بدخلقی کودک را ابقاء نمی‌کند. همه باید با نقشهٔ شما همکاری کنند تا در نهایت، وضعیت موجود تغییر کند. اگر تمام افراد نمی‌توانند همکاری کنند و یا همکاری نمی‌کنند، ارتباط کودک با فرد مزبور باید برای مدّتی محدود شود. بدین‌ترتیب کودک می‌فهمد که والدین، از پدربزرگها و مادربزرگها متفاوتند.

○ خودتان نزد کودک باشید. کودکان می‌توانند به آسانی به هدیه‌های والدین، هنگامی که ازآن‌ها به عنوان جایگزین‌هایی برای حضور فیزیکی (منظور این است که خود پدر یا مادر، نزد کودک حضور داشته باشند)، یا توجه و یا جبران حرفهای تند قبل و یا راهی برای ابراز محبت استفاده می‌شود، عادت کنند. سعی نکنید با دادن اشیاء مادی به کودک، محبت خود را ابراز کنید، بلکه به جای آن، زمان بیشتری نزد کودک باشید برای او وقت بگذارید. همیشه، زمانهایی، به طور غیرمشروط، به او محبت و توجه کنید ـ زمانی که او آن را تقاضا نمی‌کند و یا از شما چیزی نمی‌خواهد. سپس به آن لحظه‌های ویژه را نیز اضافه کنید. لحظه‌های ویژه می‌تواند خواندن یک قصهٔ قشنگ در هنگام بازی کردن دونفری و یا این‌که گفتگو در مورد وقایع روز بعد باشد. بگذارید بداند که اطرافیانش او را دوست دارند و برای دیگران ارزش دارد. در مورد تحسین به بخش ۱■۲ و در مورد نادیده گرفتن، به بخش ۲■۲ مراجعه کنید.

۲ـ۵■۵ برای تغییر رفتار کودک برنامه‌ریزی کنید.

اگر می‌خواهید کودک رفتارش را تغییر دهد، باید ابتدا رفتار خودتان را تغییر دهید.

○ از پیش فکر کنید. هنگامی که جنجال شروع شد هر کجا که هستید برای پاسخگویی به خواستن‌های کودک آماده باشید. در درجهٔ اول، از مکان‌های عمومی که در آن‌ها چنان مضطرب می‌شوید که نمی‌توانید با وجود نق‌نق کودک در مقابل خواسته‌های کودک مقاومت کنید، بپرهیزید. کودک باید بداند که شما جدی هستید. بنابراین، طرح جدید خود را در منزل شروع کنید. سپس قبل از رفتن به مغازهٔ خواروبار فروشی به کودک بگویید که در آنجا تنها اشیاء موجود در فهرست را خریداری خواهید کرد.

ازاو بخواهید که یک یا دو خوراکی دلخواهش را پیشنهاد کند و آن‌ها را به لیست اضافه کنید. سپس در راه خواروبار فروشی مشارکت او را تحسین کنید.

○ به گفتهٔ خود عمل کنید. قبل از رفتن به مغازه، قانون را تکرار کنید: بجز موارد موجود در فهرست، خرید دیگری انجام نخواهد شد. اگر کودک تقاضای خوراکی دیگری می‌کند، چند ثانیه مکث کنید تا تقاضا را بررسی کنید و سپس دلیلی ارائه دهید، مثلاً: «نه، برای تو خوب نیست.» حرف خود را عوض نکنید. ممکن است روش برخورد با جُرج چهارساله که دائماً تقاضای چیزهای مختلفی می‌کرد، برای شما هم مفید واقع شود. مادر جرج به او گفت که تنها می‌تواند در فروشگاه یک چیز را برای خودش انتخاب کند، و با هم تصمیم گرفتند که آن یک چیز کتاب باشد. برای به دست آوردن کتاب، جرج می‌بایست هیچ چیز دیگری را درخواست نکند و آرام روی نیمکت مغازه بنشیند. این روش مؤثر واقع شد.

○ همیشه تصمیم خود را به طور واضح به کودک بگویید که چه چیزهایی را می‌توانید بخرید و چه چیزهایی را نمی‌توانید بخرید (به بخش ۲ ـ ۹■۲ مراجعه کنید). فرض کنید که کودک شما در ساعت هفت و سی دقیقه بعدازظهر یک شیرینی می‌خواهد. به چشم‌های او نگاه کنید و با لحنی ثابت و دوستانه توضیح دهید که این درخواست منطقی نیست چون الان شام حاضر می‌شود «ولی می‌تونی بعد از شام یکی بخوری».

○ تسلیم نشوید. هنگامی که تصمیم خود را گرفتید و به کودک گفتید، به آن پایبند باشید! حتی در صورتی که کودک داد و فریاد می‌کند و یا به این سو و آن سو لگد می‌زند، تسلیم نشوید. مقاومت خود را محک بزنید. به عنوان مثال بیایید در نظر بگیریم که شما در قسمت خروجی سوپرمارکت هستید و کودکتان تاکنون پنجاه چیز مختلف، از شیرینی تا شکلات و آدامس را درخواست کرده است. در حالی که شما در حال پرداخت بهای خرید خود هستید، کودک شروع به جیغ‌زدن می‌کند که برایم شکلات بخر. صبر کنید و دست و پای خود را گم نکنید. این یک تجربهٔ مهم یادگیری برای هر دو شماست. تمام روش‌هایی را که در بخش ۲■۲ خلاصه شده‌اند، به کار گیرید و به خودتان این طور انگیزه دهید که تسلیم شدن تحت فشار، تنها به کودک یاد خواهد داد که جیغ زدن کارگر می‌افتد و این‌که او بر شما تسلط دارد. برای اطلاعات بیشتر، مجدداً به بخش‌های ۳■۲ و ۷■۲ در مورد روش «سوزن گرامافون، گیر کرده» و محروم کردن موقت مراجعه کنید.

○ از تحسین استفاده کنید. به تدریج با ردّ فزاینده درخواست‌های کودک و کسب صبر بیشتر در مقاومت در برابر انجام خواسته‌هایش، سعی کنید او را سخاوتمندانه برای

تلاش‌هایش در زمینهٔ همکاری تحسین کنید ـ به ویژه برای قبول کردن «نه». گاهی بدون این‌که کودک درخواستی کرده باشد، چیزی را که کودک معمولاً درخواست می‌کند،به او بدهید. با این حال، به این کار عادت نکنید زیرا بدین ترتیب، کودک انتظار آن را پیدا خواهد کرد و شما سرجای اولتان برخواهید گشت.

○ پیشرفت کودک را یادداشت کنید. بسیاری از والدین، استفاده از جدول را برای ثبت پیشرفت‌های کودک بسیار مفید می‌یابند. رفتار مطلوب را معین کنید وسپس آن را بشمارید. کودک با پذیرفتن جواب نه و یا با اطاعت از فرامین شما نمره‌ای خواهد گرفت. نمره‌ها را با یکدیگر جمع کنید و در بیرون رفتن بعدی برای کودک جایزه‌ای به انتخاب خودش بخرید (به بخش ۵■۲ مراجعه کنید).

۳ـ۵■۵ یاد بگیرید که شکست نخورید.

برخورد کردن با توفان بداخلاقی و رفتار ضداجتماعی کودک دراماکن عمومی، به تصمیم قطعی شما نیاز دارد. در چنین شرایط ناخوشایندی، هیچ راه‌حلی بهتر از قاطعیت و پایداری والدین نیست. فرض کنیدکه‌در حال‌صرف شام لذیذی‌در یک‌رستوران دوست داشتنی‌هستید.لسلی می‌خواهدقبل ازخوردن حتی‌یک‌قاشق ازغذایش، تکهٔ سوّم کیکش را بخورد. شما می‌گویید:«نمی‌شودا» و اوشروع به نق زدن‌می‌کند. یکبار به او تذکر بدهید و در صورت لزوم او را از میزشام دور کنید؛ مثلاً او را به داخل ماشین و یا اتاق خلوتی ببرید و تا هنگامی که دست از بدخُلقی‌اش برنداشته و قول همکاری نداده است، او را به سرمیز شام برنگردانید. اگر همچنان به رفتار ناپسندش ادامه داد، مجبور خواهید شد او را به منزل برگردانید. این کار را انجام دهید؛ حتی اگر این تصمیم باعث شود که تفریح سایر بچه‌ها متوقف شود. در چنین حالتی به بچه‌ها قول یک برنامهٔ دیگر را بدهید. چند روز بعد دوباره بچه‌ها را بیرون ببرید و این بار لِسلی را با همسرتان در منزل تنها بگذارید. دفعهٔ بعد لِسلی را نیز مجدداً با خودتان ببرید و به او این فرصت را بدهید که نشان دهد می‌تواند همکاری‌کند. برای اطلاعات بیشتر به بخش‌های ۲■۸ و ۷■۸ مراجعه کنید.

۶■۵ کودک دائماً چیزها را فراموش یا گم می‌کند.

این پیشامد که ناهار خوردن را فراموش کنیم و یا چترمان را گم کنیم، امری طبیعی است که بعضی از ما به آن عادت نیز کرده‌ایم. کودکان به ویژه مستعد فراموشی یا گم کردن هستند که گرچه یک رخداد طبیعی است، امّا در عین حال، کلافه کننده، وقت‌گیر و گران نیز هست. صدای کودکانه‌ای پای تلفن می‌گوید: «مامان، من کفش‌های ورزشی‌ام رو فراموش کرده‌ام، می‌تونی اونارو به مدرسه بیاری؟» یا این‌که: «کتاب ریاضی من

کجاست؟ یادمه که اونو به خونه آوردم.»

معمولاً تا هفت سالگی، این والدین هستند که تمام چیزها را برای کودکشان به خاطر می‌آورند. بعد از آن، والدین فرض را بر این می‌گذارند که کودکان می‌توانند به طور فزاینده‌ای مسئولیت قبول کنند. با این حال، معمولاً کودکان بزرگتر به خود اجازه می‌دهند که فراموش کار باشند زیرا می‌توانند برای جبران آن، به امید پدر و مادرشان باشند. بعضی از کودکان بسیار حواس‌پرت هستند و تنها هنگامی به یاد می‌آورند که دیگر کار از کار گذشته است. حواس‌پرتی می‌تواند نشانه بیماری اختلال در توجه باشد (به بخش ۱۵■۱۱ مراجعه کنید) ولی معمولاً صرفاً یک علامت فراموشکاری است.

به خاطر آوردن و از پیش برنامه‌ریزی کردن، مهارت‌هایی هستند که باید پرورش یابند. سعی کنید با راه حل‌های زیر به کودک کمک کنید که کم‌تر فراموش کند.

۱ـ۶■۵ همین الان شروع کنید و از گم کردن‌های بعدی پیشگیری کنید.

یک الگوی سازماندهی و یک برنامه برای عمل ترتیب دهید که روند استقلال و مسئولیت‌پذیری را پرورش دهد.

- به کودک جای مشخصی برای نگهداری اشیائش، بدهید. اطمینان حاصل کنید که کودک جالباسی اختصاصی و جای به خصوص برای اسباب بازی‌ها و کتاب‌هایش، دارد. به این جاهای اختصاصی برچسب بزنید و از همان ابتدا از آن‌ها به طور مداوم استفاده کنید. کودک از شما تقلید خواهد کرد و در نتیجه، مهارت‌های سازماندهی‌اش رشد خواهند کرد.
- از تحسین استفاده کنید. هنگامی که کودک دنبال چیزی می‌گردد و آن را در جای مخصوصش پیدا می‌کند، او را برای قرار دادن شیء در جای مناسب تحسین کنید. هنگامی که کتش را به جالباسی آویزان می‌کند و یا این‌که یک اسباب بازی را در جای خودش قرار می‌دهد، نکاتی را درباره بازدهی کارش و این‌که چقدر آسان‌تر دفعهٔ بعد می‌تواند کتش یا اسباب‌بازیش را پیدا کند، ذکر کنید.
- به او آموزش دهید که از پیش برنامه‌ریزی کند. با بزرگتر شدن کودک، راهبردهای سازماندهی خودتان را به او نشان دهید (این امر ممکن است مستلزم این باشد که خودتان چنین مهارتهایی را به‌دست آورید). به کودک یک تقویم بدهید و در بعدازظهر روزهای آخر هفته برنامهٔ هفتهٔ آینده را مرور کنید و به او کمک کنید که فهرستی از چیزهایی که باید به یاد داشته باشد را تهیه کند. بر روی تقویم ساعات و روزهای مهمانی‌ها و قرارها را ثبت کنید. گاهی یک فهرست یادآور روزانه نیز کمک می‌کند. تمام موضوعاتی را که کودک باید در آن روز به یاد بیاورد، ثبت کنید. فهرست

را روی آینه، یخچال یا کتابچه‌اش بچسبانید و به او یادآوری کنید که به آن نگاه کند!

۲ـ۶ـ۵ روش‌های یادآوری را به کودک بیاموزید.

روش‌های مختلفی وجود دارد که براساس آن، می‌توانید به کودکتان آموزش دهید که به جای فراموش کردن، به خاطر بیاورد. این کار را به او از طریق نقش بازی کردن، تمرین مثبت و الگو قرار دادن آموزش دهید.

- پاسخ درنگیده. به کودک خود آموزش دهید که قبل از ترک خانه بایستد و از خودش بپرسد: «آیا من چیزی را فراموش نکرده‌ام؟» در مقابل درب توقف کند، تا ده بشمارد و اطمینان حاصل کند که چیزی را جانگذاشته است. این کار را با وادار کردن کودک به جستجوی بدنی خودش کامل کنید.
- جستجوی بدنی. به او یاد دهید که بدنش را از فرق سر تا نوک پایش وارسی کند و به دنبال اشیاء فراموش شده بگردد. «آیا کلاه، عینک، ژاکت، کیف، کتابها، دستکش، جامدادی و... را با خود برداشته‌ام؟»
- جستجوی اطراف. به او نشان دهید که چطور به دنبال چیزهایش بگردد وتوجه کنید که آیا او می‌تواند با چشم یکی از وسایلش را که جاگذاشته است، نشان دهد یا نه. به او یاد دهید از چیزهایی که می‌بیند به عنوان نشانه‌ای برای به یاد آوردن چیزهای دیگر استفاده کند. برای مثال، دیدن تکلیف شب بر روی تخته سیاه پیش از ترک کلاس، به او یادآوری خواهد کرد که چه چیزهایی را برای انجام تکلیف شب بردارد.
- فهرستی تهیه کنید. فهرستی از اشیایی که باید در آن روز به خاطر آورده شوند، تهیه کنید و کودک را وادارید که آن را در جایی که به آسانی دیده شود، نگه دارد تا بدین‌وسیله چیزها را به خاطر بیاورد. تکه‌های کوچک برچسب (اتیکت) برای این منظور مناسب هستند.
- به او اجازه دهید که راه‌های خودش را برای به یادآوردن پیدا کند. یکی از کودکانی که ما می‌شناختیم، عادت داشت تکالیفی را که می‌بایست در منزل انجام دهد، هر روز در دفترچه‌ای یادداشت کند. ولی معمولاً فراموش می‌کرد که دفترچه را با خودش به منزل ببرد. به تدریج آموخت که تکالیف را کف دستش بنویسد. زیرا امکان فراموش کردن، آن تقریباً وجود نداشت! گاهی نمی‌توانید به روش‌های ابداعی کودک اعتراضی کنید.

۳ـ۶ـ۵ از پی‌آمدهای طبیعی استفاده کنید.

مؤثرترین راه برای یادآوری، به خاطرآوردن پی‌آمدهای فراموش‌کاری است. کودکان

معمولاً بسیاری از چیزها را به خاطر نمی‌آورند، زیرا پدر و مادرشان به جای آن‌ها این کار را انجام می‌دهند: «ما نمی‌خواهیم که «جو» راکت تنیسش را گم کند، بنابراین به جای او آن را به خاطر می‌آوریم. چون اگر آن را گم کند، مجبور خواهیم شد برای او راکت دیگری بخریم.» «چون نمی‌خواهیم مجبور شویم کفش‌های ورزشی را به مدرسه ببریم، به «ماری» یادآوری می‌کنیم که وقتی دارد به کلاس می‌رود، آن‌ها را با خودش ببرد.» ولی این کار، عادت ماری یا جو را تغییر نخواهد داد. اگر اجازه دهیم که آن‌ها نتایج فراموشکاری را تجربه کنند، کار درست خواهد شد.

- نقش حافظهٔ کودک را برعهده نگیرید. اگر کودک دستکش‌هایش را فراموش کرد، بگذارید همان‌طور بماند. ممکن است او نتواند آن روز در بازی شرکت کند. به مدرسه نروید و آن را برای کودک نبرید.
- فراموش کردن را مشکل ساز کنید. اجازه دهید که او در صورت امکان خودش شیء فراموش شده را پیدا کند. او می‌تواند برای پیدا کردن اشیاء گمشده تلفن بزند و یا این‌که به جایی برود (که در صورت لزوم با همراهی شما باشد) ولی خودتان هیچ تلاش غیرلازمی را انجام ندهید.
- از تصحیح بیش از حد استفاده کنید. هنگامی که کودکتان چیزی را فراموش یا گم می‌کند، او را وادار کنید روش‌های به خاطر آوردن را چندبار در حضور شما تمرین کند. اگر بن عادت کرده است نهارش را فراموش کند، می‌توانید درست قبل از رفتن او از خانه این موضوع را به او یادآور شوید، ولی بعداً او را وادار کنید که سه بار بیرون آوردن غذا از یخچال و گذاشتن آن در کیف مدرسه‌اش را تمرین کند. برای آگاهی بیشتر از روش‌های مختلف تصحیح بیش از حد به بخش ۸■۲ مراجعه کنید. اگر سوزان کتش را در مدرسه جا می‌گذارد او را وادار کنید که نقش جستجوی بدنی را بازی کند (مثلاً وانمود می‌کند که در مدرسه یا خانه یک دوست در حال بازی در یک فیلم است.).
- بلافاصله اشیاء گم شده را تهیه نکنید. کودک را وادارید که با انجام دادن کارهای بیشتر در منزل، بهای آن را بپردازد. یا این‌که او را وادار کنید که از پس‌انداز و یا پول توجیبی‌اش دست‌کم قسمتی از بهای آن را بپردازد.

۴ـ۶■۵ کوشش‌های درازمدت کودک را تحسین کنید.

کودک خود را برای مسؤولیتی که پذیرفته است، تحسین کنید. یادداشتی از تعداد روزهایی که چیزی جا گذاشته شده یا گم شده است تهیه کنید. او را برای استفاده از روش‌های به خاطر آوردن تحسین کنید. روی کارهای خوب تأکید کنید: «می‌دونی که سه

هفته‌ست نهارت‌رو فراموش نکردی؟ این کار رو ادامه بده. شرط می‌بندم که می‌تونی رکورد رو بشکنی.»

۷ ▪ ۵ کودک نمی‌تواند آرام بنشیند

یادگیری آرام یکجا نشستن، یکی از سخت‌ترین درسهایی است که کودکان خردسال باید بیاموزند. حتی چند دقیقه انتظار، به نظر کودک، ابدی می‌آید. کودک باید بداند منظور والدین از «آرام نشستن» چیست و بسیار مهم است که والدین در مورد انتظاراتشان واقع‌بین باشند. ولی حتی به یک کودک خردسال نیزمی‌توان نشستن طولانی‌تر در سر میز شام، در مراسم و یا موقعیت‌های اجتماعی را آموزش داد.

راه‌حل‌هایی که در زیر می‌آید، بدین‌منظور طراحی شده‌اند که چطور کودک آرام بنشیند و در عین‌حال نسبت به همکاریش احساس خوبی داشته باشد. این روش‌ها بدین‌ترتیب هستند که از راه بازی کردن وارد می‌شوید و راه‌حل‌های اول برای کودکان خردسال‌تر و راه‌حل‌هایی که در آخر آورده شده‌اند، برای کودکان بزرگتر مناسب‌ترند. راه‌حل‌هایی راکه با سن، مهارتها و شخصیت کودکتان سازگارتر هستند، انتخاب کنید.

۱ـ۷ ▪ ۵ بشمارید و کف بزنید.

کودک نوپای خودتان را روی صندلی بنشانید به او بگوییدکه می‌خواهید ببینید می‌تواند تا هنگامی که شما اعداد را می‌شمارید، روی صندلی آرام بنشیند یا نه. در حالی که با انگشتانتان اعداد را نشان می‌دهید از یک تا پنج بشمارید. او را تحسین کنید، در آغوش بگیرید و به او اجازه دهید که قبل از شروع مجدد، چند دقیقه در اطراف پرسه بزند. این بار او را بنشانید و بگویید: «حاضر برای نشستن، رفتیم!» و تا ده یا هر شمارهٔ دیگری که او برای آن آمادگی دارد، بشمارید. مجدداً موفقیت او را تحسین کنید و برایش کف بزنید، او را در آغوش بکشید و اجازه دهید که مدتی دور و بر گردش کند. به تدریج مدّت زمانی راکه او می‌تواند روی صندلی بنشیند، افزایش دهید و در ضمن با شمردن همراه با شادی و هیجان آشکار، در او یک حس موفقیت ایجاد کنید.

۲ـ۷ ▪ ۵ از زمان‌سنج (تایمر) استفاده کنید.

هنگامی که کودک نوپای شما توانست به مدّت شصت ثانیه در بازی «بشمار و کف بزن» (قسمت بالا) دوام بیاورد، بازی را عوض کنید. با یک زمان‌سنج آشپزخانه دقایق را بشمارید. کودک در صندلیش می‌نشیند و به زمان‌سنج گوش می‌دهد تا زنگ آن به صدا درآید. در این بین شما به تدریج و در عرض چند هفته مدّت زمان آن را زیاد می‌کنید. در

مورد کودکان بزرگتر با یک جلسهٔ آموزشی آغاز کنید: «می‌خوایم ببینیم چقدر می‌تونی آروم بشینی» زمان را اندازه بگیرید و نتیجهٔ کارش را به او بازگردانید: «حالا بیا ببینیم می‌تونی رکوردت‌رو بشکنی یا نه!».

تذکر: این بازی را به مدّت خیلی طولانی انجام ندهید و آن را هر روز نیز بازی نکنید. بازی، سرگرمی است، شکنجه نیست. از کودک انتظار نداشته باشید که مدّت طولانی آرام بنشیند و هیچ کاری انجام ندهد. قوانین بازی را طوری ترتیب دهید که اجازهٔ فعالیتهای آرام نظیر خواندن یا بازی کردن را به کودک بدهد. همیشه به طور متناوب به کودک اجازه دهید بین آرام نشستن‌ها به فعالیت‌های بدنی بپردازد.

۵ ■ ۷ـ۳ با ساعت مسابقه بگذارید.

به مرور که کودکتان یادگرفت از زمان‌سنج(تایمر) آشپزخانه استفاده کند، زمان سنج آشپزخانه را به موقعیت‌های دیگر نظیر شام خوردن نیز وارد کنید. زمان‌سنج را برای یک مدّت منطقی تنظیم کنید. اگر می‌تواند پنج دقیقه پشت سرهم پشت میز بنشیند زمان‌سنج را روی پنج دقیقه تنظیم کنید. به تدریج زمان را زیاد کنید و موفقیت‌های کودک را تحسین کنید. گهگاه به او یک جایزه نظیر یک تکه اضافی از دسر بدهید. اگرکودک پیش از به صدا درآمدن زنگ زمان‌سنج بلند شد، به او بگویید که باید مجدداً تلاش کند و زمان‌سنج را مجدداً تنظیم کنید.

اگر فکر می‌کنید قبل از به صدا درآمدن زنگ می‌خواهد بلند شود، این نکته را به طور غیرمستقیم به او یادآوری کنید. مثلاً به این ترتیب که شخص دیگری را دور میز به خاطر نشستن آرام او تحسین کنید. زمانی که دوباره نشست، کودک را تحسین کنید. برای کودکان بسیار کوچک، شلوغش کنید و هنگامی که کودک به زمان موردنظر رسید، دست بزنید و او را تشویق کنید. هنگامی که کودک در یک مورد موفق شد، این روش را در موارد دیگر نیز به کارگیرید.

۵ ■ ۷ـ۴ زمان گرفتن دقیق

این مورد یک نوع دیگر از بازی مسابقه گذاشتن با ساعت برای کودکان بزرگتر است. با استفاده از زمان‌سنج(تایمر) یا یک کرونومتر، به کودک اجازه دهید که خودش اهداف زمانی‌اش را تعیین کند. یک نمودار کوچک بر روی یک کارت ۵ × ۳ سانتیمتری بکشید. در روی محور افقی دقیقه‌ها و ثانیه‌ها و در روی محور عمودی، تلاشها را بنویسید. اجازه دهید کودک خودش رکورد اهدافش را ثبت کند.

۵-۷-۵ مجسمه بازی کنید.

کودک را روبروی خودتان روی صندلی بنشانید و از او بخواهید که دستهایش را روی زانوهایش بگذارد. البته کودک نفس خواهد کشید! ولی باید سعی کند مانند مجسمه بی‌حرکت بماند و حتی دستها یا بینی‌اش را تکان ندهد. با تمرین، او می‌تواند یک دقیقه بی‌حرکت بنشیند و بعضی از کودکان می‌توانند پنج دقیقه یا بیشتر بی‌حرکت بمانند. هرچند روز یک بار بازی را تکرار کنید تا آگاهی او رانسبت به کنترلش روی حرکات، بالا ببرید. فراموش نکنید که او را به خاطر پیشرفت، هرچقدر اندک، شدیداً تحسین کنید.

۵-۷-۶ نگاه کنید تا زمان بگذرد.

یک راه حل واقعی برای طولانی کردن زمان، ایجاد کردن موقعیتی است که نیازمند آرام نشستن است. به تدریج به او بگویید که انتظار دارید چگونه رفتار کند. یک مداد و یک ورق کاغذ بردارید. برای هر زمانی که او باید آرام بنشیند یک شکل، مثلاً ستاره، دایره یا یک صورت خندان بکشید. برای مثال، ده دقیقه آرام نشستن نیازمند کشیدن ده ستاره است. با گذشتن هر دقیقه، او باید یکی از شکل‌ها را رنگ کند یا هاشور بزند. هنگامی که تمام ستاره‌ها یا شکل‌ها هاشور خوردند، زمان تمام شده و او بازی را برده است.

۵-۷-۷ فرود موفقیت‌آمیز

این یک راه‌حل سرگرم کننده است که با آن می‌توانید به صورت تصویری، به کودک خود نشان دهید که از او چه انتظاری دارید. کودک را وادارید که وانمود کند در حال نشستن روی صندلی هواپیماست و کمربندش را هم بسته است. به او بگویید که شما خلبان هستید و اعلام می‌کنید که علامت روی کمربند ایمنی «روشن» است. این بدان معناست که او باید همانجا بنشیند. سپس چراغ کمربند را «خاموش» کنید تا بدین ترتیب کودک بتواند بلند شود و بایستد. با تکرار این بازی، به تدریج زمان نشستن را افزایش دهید.

۵-۷-۸ کودک را به صندلی بچسبانید.

وانمود کنید که صندلی را قبل از این‌که کودک بنشیند، به چسب آغشته کرده‌اید - یا این‌که بگذارید خودش این تصور را بکند. وقتی او را به صندلیش «چسباندید»، از او بخواهید که به دیگر اشیاء یا افرادی که همانطور به صندلیشان چسبیده‌اند و بسیار آرام نشسته‌اند، توجه کند.

۹ـ۷■۵ زمان را برگردانید.

در مورد کودکانی که در آرام نشستن مشکل دارند، انتظارات خود را دقیقاً معلوم کنید. سپس به او بگویید که برای هر دقیقه‌ای که آرام بنشینند، به او زمان را برخواهید گرداند.

- ○ در ازای هر دقیقه خوب نشستن، اجازه دهید یکی دو دقیقه، کاری را که دوست دارد انجام دهد. زمان را ثبت کنید.
- ○ کودک را به خاطر بردباریش عمیقاً تحسین کنید.
- ○ به کودک تفهیم کنید که در ازای دقایقی که آرام نمی‌نشیند، باید کار منزل بیشتری را انجام دهد، تلویزیون تماشا نکند و.... حتماً از این زمان نیز یادداشت بردارید.

۸ ■ ۵ کودکانی که دستورات را اطاعت نمی‌کنند.

عدم پیروی کودک از دستورات والدین، می‌تواند عصبانی کننده و آزار دهنده باشد. در انتهای روز شما از تکرار کردن، بحث کردن، نق‌زدن و کلک زدن‌های او به ستوه می‌آیید. اولین چیزی که باید به خاطر بسپارید این است که تعداد خواست‌ها و فرامین‌تان معقول باشد تا کودکان تبدیل به پادو یا کارگر شما نشوند. دومین مسأله این است که در لحن و عمل، خوشایند و منطقی باشید.

گاهی کودکان به این دلیل عادت به بی‌توجهی نسبت به دستورات می‌کنند که به خوبی می‌دانند دستورات، پیش از جواب دادن به آن‌ها، بارها تکرار خواهند شد. یادگرفته‌اند که چه مدّت طول می‌کشد تا والدینشان به اندازهٔ کافی عصبانی شوند و آن‌ها را مجبور به اطاعت کنند. همچنین می‌دانند که ممکن است والدینشان تسلیم شوند و خودشان کار را انجام دهند. با این‌حال، گاهی جواب ندادن صرفاً به دلیل سرکشی و نافرمانی، وگاه به دلیل انتظارات زیاده از حدی است که داریم و یا انتظاراتی که به وضوح آن‌ها را بیان نمی‌کنیم.

اگر کودکتان می‌فهمد ولی ندرتاً از دستورات شما تبعیت می‌کند، راه‌حل‌های زیر را امتحان کنید. ما خودمان این راه‌حل‌ها را کارساز یافته‌ایم (همچنین به بخش ۱۱■۱۱ مراجعه کنید).

۱ـ۸■۵ صریح و دقیق باشید.

ما اغلب چنان گرفتار صادر کردن فرامین هستیم که نمی‌فهمیم چقدر از کودک انتظار داریم. کودک ممکن است نداند معنای «اتاقت رو تمیز کن» چیست. ممکن است معنای اتاق تمیز برای او، با انتظارات ما مطابقت نکند. همچنین گاهی والدین چنان پشت‌سر هم

دستوراتی صادر می‌کنند که کودکان قادر به یادآوری آن‌ها نیستند. و نهایتاً این‌که گاهی والدین از کودکشان خواهش می‌کنند که کاری را انجام دهد، در حالی که قصدشان این بوده است که به او بگویند که باید آن کار را انجام دهد.

- کاری را که می‌خواهید، دقیقاً با کلمات ساده و قابل فهم بیان کنید. و آن را به صورت دقیق شرح دهید.
- تعداد دستورات را محدود کنید. بسیاری از مواقع والدین تعداد زیادی دستور را یکجا صادر می‌کنند! در حدی به کودک دستور دهید که بتواند آن را حفظ کند و به خاطر آورد. هنگامی در صورت لزوم برای او دستورات دیگری صادر کنید که آن کارها را انجام داده‌است. برای مثال، اگر می‌خواهید اتاقش را تمیز کند به او بگویید که چطور قدم به قدم آن را انجام دهد: «اسباب‌بازی‌هایت را جمع کن، لباس‌هایت را آویزان کن و...» هنگامی که او کل کار را فهمید، می‌توانید صرفاً به او بگویید: «برو اتاقت را تمیز کن.»
- پیش از این‌که سخن بگویید، فکر کنید. اگر می‌خواهید جواب نه نشنوید، به کودک امکان انتخاب ندهید، مثلاً نگویید: «می‌خوای همین الان اتاق رو تمیز کنی؟» و یا «چطوره بریم دندانپزشکی؟» می‌توان در عین حال که خودکامه و دیکتاتور نبود، قاطع بود. گاهی می‌توانید از انگیزه دادن هم استفاده کنید، مثلاً: «شرط می‌بندم قبل از این‌که تا ده بشمُرم از ماشین پیاده می‌شی!».

۵ ■ ۸-۲ توجه کودک را جلب کنید.

کودکان اغلب چنان غرق کارهایشان می‌شوند که واقعاً نمی‌شنوند که شما چه می‌گویید. برای پرهیز از چنین حالتی، اطمینان حاصل کنید که کودک می‌داند به او چه گفته‌اید. در چشمان کودک نگاه کنید و از او بخواهید که دستورات شما را تکرار کند و بعد برای شما معنای آن‌ها را نیز شرح دهد. این روش همچنین در مورد کودکانی که مدت توجه کوتاهی دارند و به آسانی توجهشان منحرف می‌شود، مفید است.

۵ ■ ۸-۳ به آن‌چه می‌گویید عمل کنید و چیزی را بگویید که به آن عمل می‌کنید.

والدین معمولاً گرفتارند و گاهی هنگامی که می‌خواهیم بچه‌ها کاری را انجام دهند، فرض می‌کنیم که آن کار انجام خواهد شد و بعد آن را فراموش می‌کنیم. اگر چنین نیست، اطمینان حاصل کنید که هر بار که دستوراتی را صادر می‌کنید، آن‌ها را پی‌گیری می‌کنید؛ تا بدین ترتیب کودکتان یاد نگیرد دستورات شما را نادیده بگیرد. علاوه بر این، از دادن دستوراتی که واقعاً لازم نیستند، اجتناب کنید.

۴ـ۸ـ۵ دستورات را به صورت بازی درآورید.

اغلب فرمانهایی که برای کودکانمان صادر می‌کنیم، زمان چندانی برای انجام دادن لازم ندارند و اغلب، این زمان کمتر از وقتی است که صرف بحث کردن در مورد آن‌ها می‌شود. اگر از دوران خردسالی بچه‌ها شروع به درخواست کمک از آن‌ها کنید، آن‌ها به وظایف خود به چشم یک بخش طبیعی از زندگی‌شان نگاه خواهند کرد. بعداً، شما می‌توانید با اندازه‌گیری زمان پاسخ، آن را تبدیل به یک بازی کنید: چقدر طول می‌کشه که رختخوابتو مرتب کنی؟ شروع می‌کنیم، یک، دو، سه... عالیه! کارتو در چهار دقیقه و نیم تموم کردی، آفرین! واقعاً که می‌تونم روی کمکت حساب کنم؛ خیلی ممنون! حالا می‌تونی برگردی، بازی کنی.» بااین روش مثبت به او می‌آموزید که کمک کردن زمان زیادی نمی‌برد.

۵ـ۸ـ۵ نظارت کنید.

برای آنکه مطمئن شوید که کودکتان از دستورات شما اطاعت می‌کند، می‌توانید در حال انجام کار، او را زیر نظر بگیرید؛ ولی همیشه این کار را به صورت مثبت و کمک کننده انجام دهید. اگر مایل بودید، بازرسی را بعد از پایان کار انجام دهید. هدف این نیست که از کودک ایراد بگیرید، بلکه هدف این است که مطمئن شوید کودک دستورات شما را انجام می‌دهد. بنابراین، خودتان را تبدیل به یک پلیس خشک و خشن نکنید.

۶ـ۸ـ۵ تحسین کنید، تحسین، تحسین...

ما واقعاً بر این باوریم که کلید انگیزه دادن به بچه‌ها این است که مثبت باشید: با رفتارتان نشان دهید که از او انتظار دارید دستورات شما را اطاعت کند و زمانی که چنین کرد او را تشویق کنید: «خیلی ممنون از این‌که عینک من رو آوردی. واقعاً به من کمک بزرگی کردی.» «آفرین که اتاقت رو تمیز کردی، کتابها و اسباب‌بازیهات رو سرجاشون گذاشتی و کمد رو بستی.»

هنگامی که می‌توانید، کاری را که خوب انجام شده است، با فعالیتی که کودک دوست دارد همراه کنید و بازی را با کار به‌طور متناوب به کار بگیرید: «جو، بعد از این‌که کتابهات‌رو مرتب کردی، برو بازی کن.» یا «جسیکا، واقعاً برای پاک کردن باغ خیلی کار کردیم. بیا کمی لیموناد و ذرت بو داده بخوریم.»

۷ـ۸ـ۵ حرف گوش نکردن کودک را، پی‌گیری کنید.

اگر علی‌رغم برخورد مثبت شما، به دستوراتتان بی‌توجهی شده است و یا این‌که

پاسخ به دستورات شما، با لحنی غیرهمکارانه «چرا من باید این کار رو بکنم» همراه شده است، به نقطه‌ای رسیده‌اید که باید با به کارگیری پی‌آمدهای منفی، وضعیت را تغییر دهید.

- از پاسخ‌های پنج ثانیه‌ای استفاده کنید. اگر کودک شما سابقهٔ پشت‌گوش انداختن دستورات شما را دارد، یک محدودهٔ زمانی برای پاسخ دادن او معین کنید. اگر کودک، زمانی که در حال شمردن بودید پاسخ نداده بود و تنها زمانی شروع به پاسخ دادن کرد که شما شمردن را تمام کرده بودید، دستورات را یکبار دیگر تکرار کنید. سپس او را وادارید که بین دو حالت یکی را انتخاب کند؛ مثلاً: «جان، یا کاری را که من گفتم می‌کنی، یا این‌که به تو کمک می‌کنم که اونو انجام بدی و جریمه هم می‌شی!» یا «مارک، باید همین الان اتاقت‌رو تمیز کنی و یا این‌که جریمه بشی و بعد اتاقت‌رو تمیز کنی!»
- دست کودک را بگیرید و او را وادار به انجام کار کنید. اگر این راه را انتخاب می‌کنید، بعد از پنج ثانیه، یکبار دیگر دستورات را تکرار کنید. سپس دستهای کودک را بگیرید و او را در موقعیت عمل قرار دهید. [مثلاً اگر کودک قرار است چیزی را از روی زمین بردارد، دست کودک را بگیرید و آن را روی آن چیز قرار دهید. بعد دست او را به محل قرار گرفتن شیء ببرید.] (به بخش ۸■۲ در مورد تصحیح بیش از حد مراجعه کنید.)
- از محرومیت موقت استفاده کنید. او را مدتی جریمه کنید سپس از کودک بخواهید چیزی را که از او خواسته‌اید، اجرا کند. (در مورد جزییات این راه حل به بخش ۷■۲ مراجعه کنید.)
- از تصحیح بیش از حد استفاده کنید. اگر کودک از دستورات شما اطاعت نمی‌کند، وانمود کنید که فکر می‌کنید کودک نمی‌داند چطور باید کارش را انجام دهد و او را وادارید که با نظارت شما، وظیفه‌اش را چندین بار انجام دهد.

۹ ■ ۵ چرا، چرا، چرا؟

کودکان خیلی زود سؤال کردن را شروع می‌کنند. ابتدایی‌ترین پرسش‌هایشان را از ما می‌کنند؛ زیرا ماییم که محیط آن‌ها را کنترل می‌کنیم. ما اطلاعاتی که کودک دریافت می‌کند را نیز کنترل می‌کنیم. گفتگو با کودک باید خیلی زودتر از آن که کودک مفهوم کلمات را بفهمد، شروع شود (اگر قبل از تولدشان شروع نشده باشد!) و در واقع از زمانی که اولین بار آن‌ها را در آغوش می‌گیریم، صحبت کردن باید به صورت بخشی از ارتباط ما با کودک درآید.

سؤال کردن امری طبیعی و عادی است و بخش مهمی از رشد کودک را تشکیل می‌دهد. سؤالها باید در سطحی متناسب با فهم و رشد کودک و با حساسیت و توجه نسبت به معنی واقعی آن‌ها پاسخ داده شوند. پاسخ دادن به این سؤالات، افزون بر اطلاعات دادن به کودک، فرصتی نیز برای تربیت او در اختیار ما قرار می‌دهد. همچنین طریقه پاسخ دادن به این پرسش‌ها روی سؤالاتی که بعداً توسط کودک پرسیده خواهند شد، تأثیر خواهد گذاشت.

یکی از مهمترین کارهایی که والدین برای برانگیختن فرآیند یادگیری زبان و حس کنجکاوی کودک می‌توانند انجام دهند، پاسخ دادن به تمام پرسش‌های کودک است. کودکان درّ حدود دو تا سه سالگی در مورد همه چیز می‌پرسند. و اگر شما همیشه برای پاسخگویی آماده باشید، سؤالات کودکان با بزرگ شدنشان، سنجیده‌تر و عمیق‌تر خواهد شد.

با این حال، بعضی از کودکان در مدتی کوتاه، بارانی از پرسش‌های ریزو درشت را برسرما فرومی‌بارند؛ به طوری که خارج از حد تحمل ما می‌شود وگاه نیز پرسش‌هایی مطرح می‌شود که جواب آن‌ها نیاز به تأمل و تحقیق دارد. هنگامی که پرسش‌های آن‌ها شروع می‌شود، تقریباً غیرممکن است که بتوان آن‌ها را متوقف کرد. به ویژه هنگامی که کودکان واقعاً در پی کسب اطلاعات نیستند و فقط سؤال می‌کنند چون می‌خواهند توجه اطرافیان را به خودشان جلب کنند،از موقعیتی بگریزند و یا این‌که ما را از کوره به در ببرند.

روش‌های پیشنهادی زیر، بدین منظور طراحی شده‌اند که چگونه پرسش‌های کودکتان را به نحوی مفید و مؤثر پاسخ دهید و چگونه با کودکی که واقعاً سؤال نمی‌کند و از آن برای مقاصد دیگر سود می‌جوید، برخورد کنید.

۱ـ۹ ■ ۵ از گفتار برای برانگیختن حس کنجکاوی کودک استفاده کنید.

مدتها پیش از این‌که کودک شروع به پرسیدن سؤالات واقعی کند، فرض کنید که او برای به‌دست آوردن اطلاعاتی در مورد جهان اطرافش سؤال می‌کند (منظور این است که مثلاً اگر کودک صرفاً برای جلب‌توجه سؤال می‌کند، شما طوری پاسخ دهید که انگار او می‌خواهد دائماً اطلاعاتی دریافت کند.). برای گفتگو در مورد چیزهایی که هر دو می‌بینید و یا کارهایی که انجام می‌دهید، از زبان بچه‌گانه استفاده نکنید؛ بلکه زبان محاورهٔ معمولی خودتان را به‌کار ببرید. اشیاء و کارها را اسم‌گذاری کنید. طوری صحبت کنید که به نظر برسد او مسایل را می‌فهمد. فراموش نکنید که کودکان، زبان را از شما یاد می‌گیرند.

۲ـ۹■۵ به محتوای پرسش‌ها پاسخ دهید.

دقیقاً به سؤال کودک گوش کنید و بکوشید به سؤال اصلی و محتوای واقعی آن جواب دهید. در این گونه موارد، سعی نکنید با گفتن اولین چیزی که به ذهنتان می‌آید، به اصطلاح او را از سر خودتان واکنید. از سوی دیگر،کوهی از اطلاعاتی که برای درک آن‌ها آمادگی ندارد، روی سرش نریزید.

۳ـ۹■۵ برای پرسیدن زمان تعیین کنید.

زمانی که کودک چهارسالهٔ شما، بارانی از سؤالات را بی‌پروا برسر شما فرومی‌بارد، و شما را آزار می‌دهد، زمانی را برای طرح پرسش‌ها تعیین کنید. برای مثال،می‌توانید بگویید: «تام، تا پنج دقیقه می‌تونی هر سؤالی‌رو که دوست داری و به فکرت می‌رسه بپرسی. بعد از پنج دقیقه، من دیگه نمی‌تونم به سؤالاتت جواب بدم. خُب حاضری؟ بپرس!»

۴ـ۹■۵ اجازه ندهید که «چراها» به صورت یک راه فرار دربیاید.

کودکان بزرگتر، معمولاً از پرسیدن، برای طفره رفتن از زیربار مسؤولیت‌ها استفاده می‌کنند. برای این‌که با این روش کودکان کنار بیایید، دستورات خود را بسیار روشن به آن‌ها بدهید. اگر جواب آن‌ها این است که «چرا من باید این کار را انجام دهم؟» دستور را با دادن یک توضیح کوتاه و مجمل دوباره تکرار کنید: «زمان بازی تموم شد، چون موقع خواب شده.» اگر کودک مقاومت کرد:

- از روش «سوزن گرامافون، گیر کرده» استفاده کنید (به بخش ۳■۲ مراجعه کنید). اگر فکر می‌کنید کودک می‌خواهد با سؤال کردن، از انجام کار شانه خالی کند، به جای پاسخ دادن به سؤال دستور خود را چندبار به صورت کاملاً همانند تکرار کنید [حتماً باید الان بیای تو! حتماً باید الان بیای تو!...].
- از شگرد «نادیده گرفتن» استفاده کنید (به بخش ۲■۲ مراجعه کنید). سؤال کودک را نادیده بگیرید. اجازه ندهید که او با پرسش‌های خود،شما را تحت سلطه درآورد. به جای پاسخ دادن به سؤال او، دوباره دستور قبلی خود را تکرار کنید. هر بار که کودک بدون چون و چرا دستور شما را اطاعت کرد، او را تحسین کنید. همچنین ممکن است روش‌های کسب آرامش تدریجی شش ثانیه‌ای به شما کمک کند (به بخش ۱۰■۲ مراجعه کنید).
- کار را با محرومیت موقت یا تصحیح بیش از حد پی‌گیری کنید. برحسب دستوری که داده می‌شود، معمولاً این دو روش مؤثر واقع می‌شوند. با این حال، اگر در مورد شما

این طور نیست، باید مشکل برنامه‌ریزی خود را با یک رویکرد قدم به قدم حل و رفع کنید. در مواردی ممکن است به کمک تخصصی نیز نیاز داشته باشید. در این گونه موارد می‌توانید به فصل ۱۷ مراجعه کنید.

۱۰ ■ ۵ کودک ریخت و پاش‌هایش را جمع‌وجور نمی‌کند.

شما نیز ممکن است مانند بسیاری از والدین فکر کنید باید اسم کودک شما را طوفان تورنادو می‌گذاشتند. گاهی به نظر جالب می‌رسد که چطور این موجودات کوچک می‌توانند در چنین زمان کوتاهی تمام چیزهای یک اتاق را به هم بریزند. کودکان دوست دارند چیزها را به هم بریزند و کودکان خردسال‌تر اصلاً فکر نمی‌کنند چیزها را به هم ریخته‌اند: آن‌ها هر چقدر چیزهای بیشتری برای بازی کردن دورو برشان باشد، سرگرم‌تر می‌شوند و بیشتر لذت می‌برند.

بعد از مدتی خانهٔ شما شبیه حراجی‌های لباس یا اسباب بازی می‌شود و شما همیشه در حال غر زدن سر کودک هستید که چیزهایی را که ریخته است، جمع و جور کند و یا این‌که خودتان آن‌ها را جمع می‌کنید. در این صورت، شما باز هم یک مسؤولیت دیگر را که نباید برعهده می‌گرفتید، برعهده گرفته‌اید و از همه بدتر این‌که، کودک می‌فهمد کسی هست که پشت سرش چیزهایی را که ریخته است، جمع کند.

هر کس می‌تواند و باید مسؤول تمیز کردن ریخت و پاش‌های خودش باشد. به کودک خود اهمیت مراقبت از وسایل و گذاشتن آن‌ها در محل مخصوصشان را یاد دهید. او با پیدا کردن سریع وسایلش و غروری که این مرتب بودن به او می‌دهد، در واقع خودش جایزه‌اش را گرفته است.

گاهی صرفاً لازم است که شما به اصطلاح چوب به زمین بکوبید: «این خانه باید این طور باشه که همه ما خودمون وسایلمون را جمع کنیم!» به طور ایده‌آل این قانون باید از ابتدا، جزء طبیعی زندگی باشد. اگر چنین نیست، می‌توانید با بکارگیری یک یا چند مورد از راه‌حل‌های زیر، موقعیت را اصلاح کنید.

۱ـ ۱۰ ■ ۵ از پیش برنامه‌ریزی کنید.

مرتب بودن، باعث صرفه‌جویی در وقت و جلوگیری از درگیری می‌شود و به شما اجازه می‌دهد که محیط اطرافتان را کنترل کنید. بنابراین با صرف کمی وقت طوری محیط اطراف کودک را تغییر دهید که نظیف بودن برایش آسانتر شود.

- برای نگهداری لوازم کودک مکان‌هایی را تعیین کنید. به او بگویید همان‌طور که او خانه‌ای برای زندگی کردن دارد، همه اشیاء و لوازمش هم به خانه احتیاج دارند.

محل‌های جداگانه‌ای را برای اسباب‌بازی‌ها، لوازم ورزشی و لوازم هنری و... کودک تعیین کنید. جعبه‌های کفش می‌توانند برای نگهداری اشیاء کوچکتر به کار روند و می‌توان از جعبه جواهرات برای نگهداری اشیاء با ارزش استفاده کرد. برای اشیاء بزرگتر، تاقچه، کابینت یا کمد مناسب‌تر از جعبه‌های اسباب‌بازی بزرگ هستند که در آن‌ها اسباب‌بازی‌ها به هم ریخته می‌شوند و می‌شکنند. سطلهای پلاستیکی آویزان شونده، محل مناسبی برای اسباب‌بازی‌های با قطعات فراوان هستند. به هر شکل که در مورد این مسائل تصمیم می‌گیرید، هدف شما باید این باشد که هر چیز جای معینی داشته باشد.

- محل اشیاء را طوری قرار دهید که در دسترس کودک باشد. اتاق را از چشم کودک نگاه کنید و مطمئن شوید که تاقچه‌ها، کابینت‌ها، جارختی‌ها و طبقه‌های کمد طوری قرار گرفته است که کودک می‌تواند به آسانی به آن‌ها دسترسی پیدا کند.
- به محلها برچسب بزنید. محل هر چیز را با برچسب (اتیکت)، حروف چسبان و یا حتی عکس مشخص کنید. به این ترتیب، کودک یکی از فایده‌های حروف الفبا را نیز یاد خواهد گرفت!

۲ـ۱۰ ■ ۵ به کودک آموزش دهید و او را زیر نظر بگیرید.

برای کودکانتان الگوی عملی باشید. بدین معنا که شما خودتان باید مرتب و منظم باشید و بر کار آن‌ها نیز نظارت کنید. کودکانی که هرگز در عمرشان مرتب نبوده‌اند نمی‌توانند در یک چشم به هم زدن همه جا را مرتب کنند. همچنین آن‌ها نمی‌دانند که چه باید بکنند. تمام کودکان ـ بزرگ و یا کوچک ـ باید بدانند که انتظارات شما دقیقاً چه هستند. آیا اتاق فقط باید جلوی چشم شما تمیز باشد و یا این‌که حتی پشت‌درهای بسته هم باید اتاق تمیزی داشته باشند؟ به خاطربسپارید که کودک به تدریج یاد می‌گیرد که شما چه می‌خواهید و بنابراین شما باید در انتظاراتتان واقع‌بین باشید.

- آماده باشید که گاهی به کودک کمک کنید. حتی مرتب‌ترین کودکان نیز برای جمع کردن اسباب‌بازیهایی که دارای قطعات متعدد هستند، نیاز به کمک دارند تا قطعات گم نشوند. روش زیر را که ما از مادر یک کودک دوساله یاد گرفته‌ایم، امتحان کنید: از کودک خواسته شد که به بهترین وجه اسباب بازی‌هایش را جمع کند و سپس مادرش برگشت تا با هم قطعات اسباب‌بازی را سوار کنند. به تدریج که کودک مهارت پیدا کرد، توانست قطعات بیشتری از اسباب بازی را سوار کند و نهایتاً توانست خودش این کار را با احساس غرور خاصی به تنهایی انجام دهد.
- در کودک عادت ایجاد کنید. کودک خود را تشویق کنید که وسایلش را بلافاصله بعد از

بازی، جمع کند. در مورد کودکان نوپا می‌توانید چنین کنید: یکی شما بردارید، یکی کودک بردارد و بخوانید: «ما چیزامونو این جوری جمع می‌کنیم، ما چیزامونو این جوری جمع می‌کنیم...» هنگامی که جمع کردن و برداشتن از روی زمین را یاد گرفت، هدف بعدی این است که به او یاد دهید آن‌ها را کجا بگذارد. اگر این آموزش را از ابتدای زندگی کودک آغازکنید، او به این نتیجه خواهد رسید که این کار جزء طبیعی بازی کردن یا کار کردن است.

۳ـ ۱۰ ■ ۵ روشن صحبت کنید.

هنگامی که می‌خواهید کودکتان وسایلش را جمع و جور کند، به روشنی و با لغات ساده به او بگویید که دقیقاً چه کاری را باید انجام دهد: «مارسی، لطفاً تمام اسباب‌بازیهارو جمع کن و اونارو مرتب داخل طبقه مخصوص اسباب‌بازی‌ها بذار!» با لحنی مهربان ولی قاطع صحبت کنید و هرگز با تحکّم فرمان صادر نکنید. اگر کودک پاسخ نداد، درخواست خودتان را پنج ثانیه بعد مجدداً تکرار کنید. اگر با این‌که می‌دانید هر دو بار را شنیده است، هنوز واکنش نشان نمی‌دهد، پی‌آمدهای کارش را به او نشان دهید (قسمت بعد را بخوانید).

۴ـ ۱۰ ■ ۵ پی‌آمدهای کار کودک را به او نشان دهید.

برای این‌که دستورات شما معنی‌دار باشند، کودک باید بداند که اگر او کاری را که شما خواسته‌اید، انجام ندهد، جای بحث ندارد. شما آن کار را به جای او انجام نخواهید داد و او پی‌آمدهای کارش را بلافاصله خواهد دید. این پی‌آمدها می‌تواند به صورت محرومیت موقت، گرفتن دست کودک و مجبور کردن او به انجام کارها و یا تصحیح بیش از حد باشد. این روش‌ها و روش‌های دیگر در فصل ۲ و بخش ۸■۵ توضیح داده شده‌اند.

روش دیگری را می‌توانید هنگامی که به خانه آمدید و متوجه شدید کودک وسایلش را جمع نکرده است، به کار برید. به او به تدریج بفهمانید که هر چیز را که تا انتهای روز جمع نکند، برای مدتی، مثلاً یک هفته، مال شما خواهد شد. این وسایل را تا مدّت معین در جعبهٔ مخصوص (جعبهٔ جریمه) بگذارید و اطمینان حاصل کنید کودک می‌داند که اگر این امر دوباره اتفاق بیفتد، مجدداً جریمه خواهد شد.

۵ـ ۱۰ ■ ۵ از تحسین و تقویت استفاده کنید.

تشویق در این مورد نیز، مانند تمام موقعیتهای دیگر، مفید خواهد بود. همیشه، هنگامی که رفتار کودک خوب است، او را تحسین کنید.

- به کودک بگویید که چقدر خوشحال هستید که او وسایلش را جمع می‌کند. بار دیگر که او به تنهایی این کار را انجام داد، به او بگویید که چه کار بزرگی انجام داده است! وقتی کودک بعد از اینکه وسایلش را مرتب کرد توانست به راحتی چیزی را که به دنبالش می‌گردد، پیدا کند، او را تشویق کنید.
- با جوایز او را تقویت کنید: «آفرین که بدون اینکه من بگم وسایلت‌رو جمع کردی. جایزه‌ات اینه که حالا بیایی بستنی بخوری.» یا این‌که: «جایزه‌ت اینه که بیایی بازی‌ای که دوست داری با هم بکنیم.»

۶ـ۱۰ ■ ۵ پیشگیری کنید و انگیزه بدهید.

با استفاده از تخیل خود، احساس مرتب بودن را در کودک برانگیزید.

- از زمان‌سنج (تایمر) استفاده کنید. کودک بزرگتر را وادارید که «رکورد جهانی زمان جمع و جور کردن» را بشکنند. با استفاده از زمان‌سنج (تایمر) یا کرونومتر زمان جمع‌آوری او را اندازه بگیرید.
- از کودک بخواهید شما را غافلگیر کند. بعضی از کودکان دوست دارند ناگهان شما را غافلگیر کنند. به آن‌ها بگویید برای پنج دقیقه اتاق را ترک می‌کنم؛ می‌خواهم ببینم، هنگامی که برمی‌گردم مانند جادوگرها به سرعت تمام اسباب‌بازیها را سرجایشان گذاشته‌ای یا نه!
- بازرسی کنید. وانمود کنید که کارآگاه مشهوری هستید و به دنبال وسایلی می‌گردید که سرجایشان نیستند. یا این‌که نقش بازرسی را بازی کنید که می‌خواهد بداند جای صحیح اشیاء کجاست.
- از قانون «بیرون آوردن» استفاده کنید. اگر کودک شما دوست دارد هر بار که بازی می‌کند، همهٔ اسباب‌بازیهایش را با هم بیرون بیاورد، به او بگویید که قوانین تغییر کرده‌اند. از این به بعد اگر می‌خواهد که یک اسباب‌بازی را بردارد، باید اسباب‌بازی قبلی را سرجایش بگذارد. این روش زمانی که چند کودک در یک اتاق بازی می‌کنند نیز کمک می‌کند. هر کودکی که یک اسباب بازی را بردارد، باید اسباب‌بازی قبلی را سرجایش بگذارد. و در انتهای بازی نیز آن‌ها را به محل قبلی‌شان بازگرداند.
- «مبادله پایاپای». این روش، به ویژه در مورد کودکان خردسال مفید است. هر از چندگاه، اسباب بازی‌هایی را که کودک به تازگی با آن‌ها بازی نکرده است...، جمع کنید، آن‌ها را در محل مخصوصی بگذارید و وانمود کنید این یک مغازه مبادله پایاپای است. به او بگویید، هر هفته پس ازآنکه وسایلش را جمع کرد، می‌تواند یک اسباب بازی بدهد و یک اسباب بازی دیگر بگیرد؛ بدین‌ترتیب، اسباب‌بازی جدید

برایش تازگی نیز خواهد داشت.

۱۱ ■ ۵ کودک آداب نمی‌داند!

«جو، صاف بشین. پات رو از رو میز بردار!». «دنیس، با دستت غذا نخور، با چنگال بخور!». «جوناتان، وسط حرف کسی نپرا». احتمالاً این حرف‌ها بـه نـظرتان آشـناست. آداب معاشرت به این دلیل بوجود آمده‌اند که مناسبات انسانی را دلپذیرتر می‌کند؛ در فردی که با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنید، احسـاس خـوشایندی پـدید مـی‌آورد و رفـتار شایسته‌ای را در موقعیتهای خاصی ارائه می‌دهد. از همه مهمتر آنکه رفتار خوب، نشان دهندهٔ اهمیتی است که برای دیگران قایل هستید.

سعی کنید با الگو قرار دادن خودتان ونشان دادن نقش مهم آداب معاشرت و این‌که آن‌ها چه رفتاری را در پیش گیرند، به کودکتان کمک کنید که رفتار خوبی داشته بـاشد. سعی کنید که انتظاراتتان رااز او واقع بینانه کنید و انتظاری متناسب با سن و مرحلهٔ رشد او داشته باشید؛ در ضمن، توانایی‌های او را نیز دست‌کم نگیرید. البته، از او بخواهید که به دوست شما لبخند بزند و به او سلام کند، ولی هدف درازمدت شما آن است که به کودک کمک کنید تا با رفتاری خوشایند و شایسته، خودش نیز از ارتباط متقابل با افراد لذت ببرد.

۱ـ ۱۱ ■ ۵ خودتان به آن‌چه می‌گویید، عمل کنید.

رفتار خوب، ازخانه آغاز می‌شود و اگر کودک شما الگـوی عـملی درسـتی داشته باشد، به سرعت از آن تقلید خواهد کرد. نگاه منصفانه‌ای به رفتار خودتان بیندازید و از خودتان بپرسید که آیا درست رفتار می‌کنید یا نه! اگر رفتار شما با او یا دیگران خوب نیست، کودک نیز به جای اجرای دستورات شما، همان رفتار را نشان خواهد داد. همواره به گونه‌ای رفتار کنید که دوست دارید کودکتان رفتار کند.

۲ـ ۱۱ ■ ۵ هربار، بر یک رفتار متمرکز شوید.

بسیار مؤثرتر است که در یک زمان روی یک مشکل خاصی تمرکز کـنید تـا ایـن‌که بخواهید یکباره همه چیز را عوض کنید. دستورهای زیاد در یک زمان، می‌تواننـد اثـر معکوسی بر روی کودکان داشته باشند. اگر می خواهید، در آغاز به کودک خود واژه‌هایی مانند «خیلی ممنون» و «لطفاً» را بیاموزید، باید پیش از آنکه به سراغ رفتار و واژه‌هـای جدیدتری بروید، روی آن‌ها به حد کافی کار کنید.

۳ـ ۱۱ ■ ۵ از کودک خود انتظار داشته باشید و شرایط آن را فراهم کنید.

به کودک خود بفهمانید که آداب، بخش مهم و ضروری زندگی است. بهترین کار این است که هرگاه کودک به هر یک از آن‌ها عمل کرد، او را تحسین کنید. در صورت لزوم، در موردرفتاربدکودک بااوصحبت‌کنید.افراد خوش رفتارومؤدب را به‌کودک نشان دهید. در مورد کودکان خردسال‌ترازروش‌هایی‌استفاده‌کنیدتا آدابی که یادگرفته‌اند را به‌کار ببندند:

- از واژه‌هایی مانند: «آدم خوبا، حرف خوبا» و کلمات جادویی یاری بگیرید. از آنجا که آداب خوب، نشاندهنده توجه به افراد دیگراست، کودک خود را تشویق کنید که به آدم خوبا (آدم‌های خوب) بپیوندد و کمک کننده، مهربان، شنونده، خوب، مؤدب و... شود. برای این‌که حرف خوبا (حرف‌های خوب) را بگوید، باید کاری کند که مردم دیگر، احساس خوبی پیدا کنند. هنگامی که به موقعیت خاصی نزدیک می‌شود، از او بپرسید که چه کاری می‌تواند انجام دهد و یا چه حرفی می‌تواند بزند تا باعث خوشحالی افراد دیگر شود. برای نمونه بگوید: «مادربزرگ، واقعاً شام خوبی بود.» این روش جالبی است که به کودک یاد آوری کنید تا رفتار خوبی داشته باشد، بی آن که او را باگفتن این که چه کاری انجام دهد، دستپاچه کنید. می‌توانید فقط لبخند بزنید و بگویید: «مارک، نمی‌خواهی یکی از اون حرف خوبا رو به خانم هارس بگویی؟»
  به کودک خود بگویید، هنگامی که چیزی را می‌گیرد یا چیزی می‌خواهد، کلمهٔ جادویی «لطفاً» و «متشکرم» را بگوید. بدین‌ترتیب، او از به‌کار بردن این واژه‌ها لذت خواهد برد و از شما نیز همین انتظار را خواهد داشت.
- قوانین رابه صورت مثبت‌بیان کنید.به‌جای آنکه‌به‌کودک بگویید،چه‌کاری انجام ندهد، قوانین را به گونهٔ دیگری بیان کنید: «لطفاً فقط وقتی حرف بزن که دهنت خالیه»؛ «دستمالت‌رو روی‌پات بذار»؛«وقتی حرف بزن‌که کس‌دیگه‌ای حرف نمی‌زنه».
- نقش بازی کنید. آداب خوب را، باتمرین آنها به صورت نمایش بازی کردن در موقعیتهای اجتماعی یاد دهید. نقشهایتان را عوض کنید تا گاه شما به جای کودک بازی کنید و گاه، کودک به جای شما بازی کند. می‌توانید نقش بازی کردن را در حضور یکی از دوستانش نیز انجام دهید. کودک دیگری را به عنوان میهمان به منزلتان دعوت کنید و بگویید که همگی، می‌خواهیم بسیار مؤدب باشیم. سپس، بهترین رفتار را از خود نشان دهید.

۴ـ ۱۱ ■ ۵ از تحسین استفاده کنید.

تحسین کودکانتان برای رفتار خوبشان، می‌تواند باعث تشویق آن‌ها به داشتن همه روزهٔ چنین رفتاری شود. همیشه به آن‌ها بگویید که با ملاحظه و مؤدبانه رفتار کرده‌اند:

«خیلی خوب بود که برای خانم فاکس یه صندلی آوردی!» برای راهنمایی بیشتر به بخش‌های ۲■۲ و ۱■۲ مراجعه کنید.

- با یکدیگر مسابقه بدهید. با کودکانتان بازی کنید به این صورت که هر کدام رفتار خوب دیگری را به هم بگویید. بدین ترتیب، هنگامی که آن‌ها رفتار خوبی داشتند، مورد تحسین قرار می‌گیرند و همچنین است هنگامی که شما رفتار خوبی داشته باشید.
- بی‌توجهی کنید / تحسین کنید. هنگامی که بیش از یک کودک در خانه است، بر روی نکات مثبت تأکید کنید. کودکی را که رفتار خوبی دارد، تحسین کنید و نسبت به کودک دیگری که رفتار خوبی ندارد، بی‌توجهی نشان دهید.
- از علایم غیرکلامی استفاده کنید. با علامت خاصی مانند زدن به پشت کودک، می‌توان رفتار کودک را تحسین کرد، بی‌آنکه توجه مردم دیگر، جلب شود.

۵ـ۱۱■۵ از روش‌های تقویت استفاده کنید.

در آموختن آداب به کودک، از کشیدن جدول یاری بگیرید. برای نمونه، اگر در حال کار کردن بر روی آداب غذاخوردن هستید، جدولی بکشید و در آن فهرست تمام رفتارهای لازم را برای کودک بنویسید. برای نمونه: دستمال سفره روی پا باشد؛ از چنگال درست استفاده شود؛ کودک در هنگام تشکر از واژه‌هایی مانند خیلی ممنون و لطفاً استفاده کند و هنگامی که غذایش تمام شد، بگوید: «اجازه می‌دید کنار برم؟» در پایان هر وعده غذا، در ازای هر رفتار درست، پاداش دریافت خواهد کرد. هنگامی که در تمام مدت غذا خوردن، بدون اشتباه کارهایش را انجام داد، به او جایزه‌ای نظیر دسر بدهید. زمانی که در طی یک هفته، امتیازهای چشمگیری را به دست آورد، جایزهٔ بزرگتری نظیر غذا در یک رستوران را خواهد برد.

۶ـ۱۱■۵ رفتار بد را تصحیح کنید.

برای غلبه بر رفتار بدی که به شدت در کودک تثبیت شده است و یا کودک آن را از همسالانش فراگرفته است، روش‌های زیر را به کار گیرید:

- از تمرین مثبت استفاده کنید. این روش به کودک شما کمک می‌کند که بفهمد، آسان‌تر است که از آغاز، کارها را درست انجام دهد. اگر او چیزی می‌خواهد و «لطفاً» نمی‌گوید، او را وادارید که این واژه را ده بار در جای مناسب به کار برد: «جنی، لطفاً ده چیز بخوا و وقتی می‌گی که اونارو می‌خوای لطفاً! بگو. خیلی ممنون!»
- پی‌آمدهای طبیعی کار کودک را به او نشان دهید. اگر کودک شما از اجرای آداب

غذاخوردن، خودداری می‌کند، نتیجهٔ منطقی، آن است که تا وقتی تغییری در رفتارش نداده است، نباید غذا بخورد و یا اگر سر میز شام مدتی آرام ننشست، دیگر آن شب شام نخواهد داشت و یا فقط باید نان و پنیر بخورد.

۱۲ ■ ۵ کودک بر روی دیوار و میز و صندلی، می‌نویسد

هرگاه که ماروین دوساله از جلو چشم ناپدید می‌شد، معمولاً او را در حال تغییر دکوراسیون دیوار اتاق‌ها، با یکی از نقاشی‌های مبتکرانه و بی‌همتایش پیدا می‌کردند. با این‌که مادرش بارها به او گفته بود که این کار را نکند، اما ماروین همچنان به اینکار ادامه می‌داد. مادر ماروین از ما پرسید که چطور با این رفتار کودک و بعضی رفتارهای دیگر او کنار بیاید. در اینجا، پیشنهاداتمان را برای شما نیز شرح خواهیم داد.

روشن است‌که به‌کودکانی مانندماروین‌بایدگفته شودکه‌نوشتن‌یا نقاشی کردن بر روی چه چیزهایی پذیرفتنی نیست‌و آن‌ها بایددریابند که‌شما این‌حرف‌راکاملاًجدی می‌گویید. (اگر کودک از روی خشم، در مکان‌های نامناسب می‌نویسد و نوشتن روی دیوارها، تنها نشانگر احساسات او نیست،باید به بخش ۳■۸ در مورد تخریب اشیاء مراجعه کنید.)

۱ـ۱۲ ■ ۵ به او یاد دهید که در مکان‌های مناسب بنویسد.

به کودک خود بگویید که در کجا بنویسد و در کجا ننویسد. گردش دو نفره‌ای را دور منزلتان ترتیب دهید و مکان‌های مناسب و نامناسب برای نوشتن را به او نشان دهید؛ اگر کودک‌شمابزرگ‌است،اورا وادارید که بگوید چرااین مکان‌ها مناسب یا نامناسب است.

۲ـ۱۲ ■ ۵ برای او جایگزین‌هایی را فراهم کنید.

این روش، کلید تغییر رفتار کودک است. کودکان دوست دارند بنویسند و نقاشی کنند و آن‌چه مهم است، آنست که مجال انجام آن را داشته باشند.

- ○ برای آن‌ها لوازم هنری تهیه کنید. یک قفسه وسایل هنری ترتیب دهید و در آن وسایلی بگذارید که هنگامی که احساس خلاقیت کودک طغیان کرد، بتواند بدون کمک شما آن را بروز دهد. مکان‌هایی را که او می‌خواهد کار کند، محدود کنید. برای نمونه، میز، آشپزخانه و کف اتاق خودش را به او نشان دهید و دستور دهید که این جاها تنها جاهایی‌اند که او می‌تواند، در آن‌ها کار کند. به او بگویید، اگر لوازم هنری را به هر قسمت دیگر خانه ببرد، برای مدّت معینی آن‌ها رااز دست خواهد داد.
- ○ برای او وسایلی برای نوشتن فراهم کنید. انبار کوچکی از کاغذ، لوازم‌التحریر

کهنه،پاکت نامه، دفترچه، ماژیک، مداد، خودکار و... برای او تهیه کنید و در دسترس او قرار دهید. کودکانی که به آن‌ها مجال آزمودن این روش داده شده است اغلب، پیش از آنکه بتوانند بخوانند، شکل مخصوص نوشتن خودشان را اختراع کرده‌اند. کودکان خردسال‌تر می‌توانند افکار خودشان را بلند بگویند و شما می‌توانید، آن‌ها را برایشان بنویسید. کودکان بزرگتر می‌توانند، برای شما یادداشت تشکر بنویسند و یا فهرست خرید شما را تهیه کنند. می‌توانید، پیشنهاد کنید که کاریکاتورهای روزنامه‌ها را ببرد و زیرنویسی برای آن‌ها تهیه کند.

- برای او مکان‌های دیگری برای نوشتن فراهم کنید. جایگزین‌های دیگری را برای نوشتن و نقاشی کردن در اختیار کودک قرار دهید؛ همچون تخته سیاه، وایت بورد، کاغذهای کهنه، قسمت سفید پاکت نامه و تخته‌های مخصوص کودکان. در مورد کودکانی که فضاهای گسترده و باز مانند دیوار را دوست دارند یک ورق کاغذ بسته‌بندی قهوه‌ای به‌عنوان صفحهٔ نقاشی تهیه کنید و یا این‌که به او اجازه دهید با گچ، روی پیاده‌رو یا دیوارهای انبارتان بکشد.

۳ـ۱۲ ■ ۵ نظارت کنید.

این کار همیشه ممکن و یا لازم نیست؛ ولی بدیهی است که می‌توانید با نظارت بر نحوهٔ بازی کودک از رفتار مخرب او جلوگیری کنید. ما عمیقاً بر این باوریم که با آموزش روش‌های سازندهٔ بازی می‌توانید، با هدایت انرژی‌های کودک، این مشکل را حل کنید. با او، روی طرحهای هنری، کار کنید و بازی مستقل او را زیرنظر بگیرید تا آنجاکه مطمئن شوید مکان‌های مناسب برای فعالیت هنری را دریافته‌است.

۴ـ۱۲ ■ ۵ پی‌آمدهای طبیعی کارش را به او نشان دهید.

اگر کودکتان به نوشتن روی دیوارها یا مبلمان ادامه می‌دهد؛ باید به او نشان دهید که رفتار او پذیرفته نیست و چنانچه ادامه دهد، پی‌آمدهایی را دربرخواهد داشت.

- دست کودک را بگیرید. اگر از راه رسیدید و دیدید که کودکتان مشغول نوشتن در مکان نامناسبی است، محکم بگویید: نه! سپس دست کودک را برای سی‌ثانیه محکم و ناراحت در دستان خود بگیرید،به طوری که دیگر نتواند به کار خود ادامه دهد. در همان حال، به کودک تفهیم کنید که کاری که می‌کند، برای شما پذیرفته نیست و باید به آن خاتمه دهد.
- از تصحیح بیش از حد استفاده کنید. برای بحث مفصل این راه حل، به بخش ۸■۲ مراجعه کنید. به کودک بگویید که دیوار را کثیف کرده است و باید آن را پاک کند.

دست کودک را بگیرید و در حالی که کودک مشغول پاک کردن است، آن را به این سوو آن سو ببرید. به او چنین بگویید: «نه! نشد. یک لکهٔ روشن روی دیواره. باید تمام دیوار رو دوباره پاک کنی تا یکدست بشه.» نظارت و یا گرفتن دست کودک را تا هنگامی که کودک خسته نشده است، ادامه دهید. اجازه دهید استراحت کند و سپس، دوباره شروع کنید. مجدداً تکرار کنید که نباید روی دیوار بنویسد.

- از محرومیت موقت استفاده کنید. اگر کودک بر انجام این کار ناخوشایند اصرار می‌ورزد او را برای مدّتی روی یک صندلی در اتاق دیگری بنشانید. برای شرح کاملتر این روش، به بخش ۷■۲ مراجعه کنید.

۱۳ ■ ۵ کودک جواب نمی‌دهد.

«آلیسون، شام حاضره»؛ «آلیسون شام داره سرد می‌شه»؛ «آلیسون یا همین الان می‌آی یا بد می‌بینی!»، دقیقه‌ها می‌گذرند و سرانجام، پس از ده دقیقهٔ دیگر، دوچرخه سواری، آلیسون به داخل می‌آید. اگر این صحنه برای شما آشناست، احتمالاً کودک شما بر آن است که شما را از خانه بیرون بکشد و یا آن قدر در کاری که می‌کند مشغول است که صدای شما را نمی‌شنود. علت هر چه باشد، هنگامی که او را برای شام، حمام و خواب صدا می‌کنید و او به خواسته‌های شما پاسخ نمی‌دهد و بی‌اعتنایی می‌کند، احساس ناتوانی می‌کنید و قربانی بازی قدرت کودکتان می‌شوید.

۱ـ۱۳ ■ ۵ درمورد انتظاراتتان صریح باشید.

از پیش تصمیم بگیرید و به کودکتان دقیقاً بگویید که چه انتظاری از او دارید و باید چه کاری انجام دهد: «مارتا، می‌خوام تا ده دقیقه دیگه برای ناهار حاضر باشی.» از پیش، تصمیم بگیریدکه‌او چطورزمان را خواهد دانست ـ آیاساعت دستش‌خواهدکرد؟ به زنگ شام‌گوش خواهد داد؟ و یا پس ازآنکه یک یادو دور، دورساختمان‌زد،بازخواهد گشت؟

- به او اخطار دهید. بعضی ازکودکان برای به داخل آمدن نیاز به اخطارهای پنج دقیقه‌ای دارند. به آن‌ها بگویید که پنج دقیقه فرصت دارند و هنگامی که این زمان گذشت و آن‌ها نیامدند، کاملاً جدیت نشان دهید.
- مطمئن شوید انتظاراتتان درست‌اند. ازکودک انتظار نداشته باشید که پنج دقیقه پیش از آنکه برنامهٔ تلویزیونی موردعلاقه‌اش تمام شود، به رختخواب برود. زمانی که قوانین را به او می‌گویید، اطمینان یابید که او می‌فهمد و موافق است که درست در زمان خواسته شده به داخل بیاید. زمان را با ساعت به او نشان دهید و اگر لازم بود به او بگویید که چقدر وقت دارد و به او بفهمانید که می‌خواهید تا او را صدا کردید، بیاید.

۲ـ۱۳ ■ ۵ از تحسین و تعریف استفاده کنید.

هنگامی که کودکتان به خواستهٔ شما عمل کرد و به موقع به داخل آمد، به یاد داشته باشید که به علت سریع بودنش،او را تحسین کنید. باردیگر که می‌خواهد به خانهٔ دوستش برود، او را از رفتار خوب دفعهٔ قبلش آگاه کنید و بگویید: «بله! می‌تونی به خونه دوستت بری، چون دفعهٔ پیش به موقع به خونه برگشتی!» یا «چون چند وقته با خوش‌قولی‌ات باعث شدی خیلی کمتر وقت تلف بشه، فکر می‌کنم بعد از شام بتونیم با هم حسابی بسکتبال بازی کنیم.».

۳ـ۱۳ ■ ۵ پی‌آمدهای کار کودک را به او نشان دهید.

اگر هیچکدام از روش‌های پیشنهادی، مفید واقع نشد، نتایج طبیعی رفتار کودک را پیگیری کنید. یکی از روش‌های زیر را به کار گیرید و آماده باشید که آن را تشدید کنید.

○ زمان را از او بگیرید. هنگامی که کودک ده دقیقه دیرتر برای شام آمده، به بهانهٔ این‌که بازی‌اش را به موقع تمام نکرده است؛ شما هم فردا، ده دقیقه از زمان بازی‌اش، کم کنید و یا او باید برای وعدهٔ غذای بعدی، ده دقیقه زودتر سرمیز حاضر باشد. اگر پس از آنکه او را صدا کردید او همچنان پانزده دقیقه دیگر مکالمهٔ تلفنی‌اش را ادامه داد، باید بداند که بار دیگر، پانزده دقیقه کمتر حق استفاده از تلفن را دارد و یا این‌که حق استفاده از تلفن را در تمام روز، از دست خواهد داد.

○ بدون او شروع کنید. فرض کنیم که او همیشه سر میز غذا دیر می‌آید. باید سروقت، شام را شروع کنید و سپس بگذارید تک و تنها شام بخورد و چند شب متوالی که به موقع سر شام، حاضر نشد، به او نان و پنیر بدهید.

○ زمان را باید بازگرداند. هر دقیقه‌ای که دیر می‌آید، باید آن را با انجام کار منزلی که معمولاً مسؤول آن نیست، جبران کند.

۴ـ۱۳ ■ ۵ از تمرین مثبت استفاده کنید.

در مورد قانون شکنی‌های مکرر کودک، هنگامی که او را صدا می‌زنید و او نمی‌آید، وادارش کنید که ده بار به داخل بیاید و برگردد. اگر معمولاً برای صرف شام، زنگی را به صدا درمی‌آورید، او را وادارید که هم از داخل و هم از خارج خانه، به صدای زنگ پاسخ دهد. مدّت بازگشت را اندازه بگیرید و سپس، او را مجبور کنید آن را دوباره تمرین کند. به او بگویید: «خیلی بهتر شدی، ولی هنوز باید بیشتر تمرین کنی.» به این ترتیب تکرار به او کمک خواهد کرد که بار دیگر که او را صدا زدید، به یاد بیاورد که آسان‌تر است همان بار اول بیاید.

۶

ابتدایی‌ترین مشکلات دوران کودکی

نوزادان و کودکان، انسان‌های خاصی هستند. آنها در چند سال آغازین زندگی خود بیش از تمام عمرشان می‌آموزند. در عین حال، وظیفهٔ مهم ایجاد مأمنی که کودکان بتوانند ازنظر ذهنی، روحی و جسمی در آنجا رشد کنند، بر دوش والدین آنهاست. وظیفه ماست که به آنها محبت، گرما و راحتی بدهیم و افزون بر آن محرکهایی را در جهت رشد کنجکاوی‌شان فراهم کرده و به یادگیری مهارتهایی که برای آموختن آنها آمادگی دارند، علاقه‌مندشان کنیم.

روشهای مثبتی که ما برای رفتار باکودکان شرح خواهیم داد، به ویژه در سال‌های آغازین زندگی کودک، مهم هستند.

تحسین و تقویت، در حالی که به او می‌آموزد، رفتار مناسبی داشته باشد، باعث هدایت کودک می‌شود. این دو روش همچون ابزار اصلی، برای انگیزش علاقهٔ کودک به پیرامونش به شمار می‌رود. و رفتار خطرناک و یا ناخوشایند او را نیز کنترل خواهد کرد، زیرا ما بر این باوریم که تنبیه در زندگی کودک جایی ندارد.

هر کودکی از ابتدای زندگی‌اش موجودی منحصر به فرد است؛ ولی ظاهراً بعضی از آنها سخت‌تر، با محیط پیرامونشان سازگار می‌شوند. مشکلاتی که بسیاری از والدین تازه‌کار تجربه می‌کنند، ریشه در حالت جدایی آنها از کودکانشان، بی‌اطمینانی واغلب، صرفاً خستگی آنها دارد. در باور آنها کودکان دیگر به ویژه کودکان همسایهٔ پایینی! کودکان آرامتری هستند و برایشان آسان نیست که خود را با دنیای درهم وبر هم، اغلب دوست داشتنی و گاهی تحمل ناپذیر کودکان، هماهنگ کنند.

از آنجا که رشد بیشتر کودکان، مراحل و الگوی معینی دارد، باگذشت چندین هفته یا ماه از تولد آنها والدین به خوبی در می‌یابند که باید انتظار چه چیزی از کودکشان داشته

باشند. دانستن این مسأله نه تنها به شما اطمینان می‌دهد که رفتارهای خاصی را در سن‌های معینی، انتظار داشته باشید، بلکه به خوبی خواهید دانست که این رفتارها زودگذر وموقتی هستند.

ولی با این همه، این دوران لحظات شیرینی چون دیدن سرلغزان کودک که روی شانه‌های شما می‌افتد، گریه‌های کودک، گام‌های آغازین و نااستوار کودک، شیرین زبانی‌ها و خنده‌های کودک را نیز در بر می‌گیرد. بنابراین، بکوشید در عین تلاش برای کنار آمدن با این دنیای کاملاً جدید، از کودکتان نیز لذت ببرید.

در این فصل، دربارهٔ مسائل مشترک والدین در نخستین سالهای زندگی کودک، سخن می‌گوییم. بیشتر این مسائل، در واقع، مشکل خاصی نیستند، بلکه رفتارهای خاص مرحله رشد کودک هستند که والدین بیشتر، آنها را مشکل آفرین یا گیج‌کننده می‌یابند. برای نمونه، بازی، پرتاب کردن و شکستن کودکان، مشکل نیست، بلکه یک تجربهٔ یادگیری برای آنهاست؛ ولی در عین حال، می‌خواهیم که آن را کنترل کنیم تا برای خانوادهٔ کودک، زیاد خطرناک یا مشکل آفرین نشود. همچنین تمایل کودک به کشف کردن طبیعی است چون، کودک با نگاه‌کردن، لمس کردن و به دهان بردن اشیاء یاد می‌گیرد. وظیفهٔ ما این است که برای او فضای کافی برای تجربه کردن فراهم کنیم، در حالی که اطمینان داشته باشیم به خود و اشیاء، صدمه‌ای نخواهد زد.

راه‌حل‌هایی که پیشنهاد می‌کنیم، می‌توانند شما را برای اجرای دیدگاه‌ها و برنامه‌هایتان به عنوان والدین کودک، آماده کنند. و بدین منظور طرح شده‌اند که به شما اعتماد به نفس و مهارت‌ها و اطلاعات لازم را بدهند تا ضمن آنکه محیط و رفتار کودکتان را کنترل می‌کنید، ازدوران خردسالی فرزندتان نیز لذت ببرید.

۱ ـ ۶ گریه می‌کند، گریه می‌کند، گریه‌می‌کند

یکی از کارهایی که کودکان به خوبی ازعهدهٔ آن برمی‌آیند، گریه کردن است. تمام کودکان گریه می‌کنند، برخی بیشتر و برخی کمتر و چنین به نظر می‌رسد که نگرانی تمام والدین بر سر آن است که کودکشان کم یا زیاد گریه می‌کند. دیده شده است که میزان معینی ازگریه‌کردن را یکی از والدین طبیعی تلقی می‌کند، ولی پدر یا مادر دیگری آن را بیش از حد آزار دهنده، می‌داند.

اجازه دهید پیش از آنکه راه‌حلهایی را برای گریه کردن کودک ارائه دهیم، واقعیتهای سودمندی رابرای شما بازگو کنیم.

○ گریه کردن یکی از راه‌های طبیعی کودکان، برای برقراری ارتباط است. در حدود یک ماهگی، گریه کودک شکل خاصی می‌گیرد به گونه‌ای که مادر می‌تواند صدای گریهٔ

کودک خود را از گریهٔ کودکان دیگر تشخیص دهد و همچنین، بین گریهٔ ناشی از گرسنگی، عصبانیت و بدخلقی کودک تفاوت بگذارد.

- گریه کردن کودکان برای ورزش دادن ششهایشان نیست. تنفس تمام ورزشی را که ششهایشان به آن نیازمند است، انجام می‌دهد.
- کودکان زیر سه ماه «لوس» نمی‌شوند. نوزادان، ابتدایی‌ترین برداشت از دنیا و ارتباطات را، از پاسخهای اطرافیانشان به دست می‌آورند. اگر به آنها توجه محبت‌آمیزی شده باشد، این برداشت سعادتمندانه خواهد بود. بررسی دکتر ماری ورث در این مورد نشان می‌دهد که کودکانی که نسبت به گریه آنها به علت این باور غلط که توجه نشان دادن باعث لوس کردن کودک می‌شود بی‌توجهی نشان داده شده است، بعداً در سال اول زندگی، به دفعات بیشتر و به مدّت طولانی‌تری گریه می‌کردند.
- با این حال، یک کودک چهار یا پنج ماهه ممکن است، یاد بگیرد که برای جلب توجه گریه کند. این انسان‌های کوچک، دوست دارند که با پدر و مادرشان و دیگر اعضاء خانواده باشند. بنابراین، وقتی در می‌یابند که وقتی صدا بزنند کسی پاسخ خواهد داد و تنها دست آویز برای صدا زدن، گریه کردن است، چرا چنین نکنند؟ این کار مؤثر واقع می‌شود!

۱ـ۱ ■ ۶ متعادل رفتار کنید.

فرض ما بر این است که شما می‌خواهید کودکتان احساس دوست داشته شدن و مورد توجه قرار گرفتن بکند، ولی از شما انتظار نداشته باشد که بردهٔ صدا زدن‌های او باشید. این زمان است که باید معقول باشید. زمانی که می‌دانید خطری او را تهدید نمی‌کند، گرسنه نیست، خودش را خیس نکرده است، درد نمی‌کشد و بیمار نیست وشما تا می‌خواهید یک چرت کوتاه بزنید، بدخلقی می‌کند، بد نیست که چند دقیقه برای جلب توجه شما صبر کند. چند لحظه صبر کند تاگفتگویتان تمام شود و سپس به سراغ او بروید. ولی اگر به شدت گریه می‌کند و فریاد می‌کشد و یا به هق هق افتاده است، هر چه در دستتان است، زمین بگذارید و بی‌درنگ به سراغ او بروید. پاسخ شما، بستگی به قضاوت شما دارد. موقعیت هر چه باشد، هیچ‌گاه اجازه ندهید که نوزاد، زیاد گریه کند. با این حال، او باید یاد بگیرد که شما کمک رسان او هستید، نه برده و غلام حلقه بگوش او.

۲ـ۱ ■ ۶ چگونه کودک بد خلق را آرام کنیم.

بیشتر نوزادن، یک زمان «بد خلق شدن» دارند که معمولاً در ساعت‌های معینی از

روز فرا می‌رسد. بیشتر مواقع، بدخلق شدن شکایت کردن به علت قولنج (دل‌پیچه) است که معمولاً در حدود دو تا چهار هفته پس از تولد، آغاز می‌شود و پس از آن، در حدود سه ماهگی بدون هیچ دلیل مشخصی، ناپدید می‌شود. از روش‌های زیر، برای آرام کردن کودکی که واضحاً ناراحت است، استفاده کنید.

- ○ کودک را در یک پتوی سفت بپیچید و او را به پهلو در گهواره بگذارید. پشت او یک حولهٔ لوله شده یا پتو بگذارید و یا پشتش را به دیوارهٔ کنار گهواره تکیه دهید. برخی کودکان، هنگامیکه در «گوشه» قرار می‌گیرند، احساس امنیت بیشتری می‌کنند.
- ○ کودک را حرکت دهید. این روش بسیاری ازکودکان را راحت می‌کند. اورا تکان دهید، راه ببرید، روی صندلی متحرک بنشانید... (در مورد صندلی متحرک، اطمینان یابید که موارد ایمنی را رعایت کرده‌اید.)
- ○ هنگامیکه کودک بدخلقی می‌کند، نوزاد را در ساک مخصوص نوزادان قرار دهید و بر پشت خود آویزان کنید. در حالیکه به کارهایتان می‌پردازید نوزاد را به این سو و آن سو ببرید.
- ○ اگر به نظر می‌رسد کودک، دچار قولنج (کولیک) شده است، او را روی شانهٔ خود بگذارید و بر پشت نوزاد بزنید یا روی پایتان بگذارید و پشتش را بمالید.
- ○ او را با موسیقی آرام یا با نوار صدای آرام بخش خودتان (که ترانه‌ای می‌خوانید یا با صدای ملایمی سخن می‌گویید) آرام کنید.
- ○ پاهای کودک را در آب ولرم بگذارید. مطالعه‌ای که در مرکز نوزادان پرینستون انجام شد و در سال ۱۹۸۷ در کتابچهٔ راهنمای والدین چاپ شد، نشان می‌دهد که این روش، در مورد بسیاری از کودکان مفید و موثر است.

۳ـ۱ ■ ۶ به جسم کودک نزدیک باشید.

چه کودک گریه کند چه نکند، او را زیاد در آغوش بگیرید، تکان دهید و نوازش کنید؛ حتی اگر کودک می‌تواند به راحتی شیشه شیرش را نگه دارد، هنگام غذا خوردن اورا در آغوش بگیرید. برای نوزدان بزرگتر نیز ترانه یا کتاب بخوانید. کودکان، نیازمند نوازش و نزدیکی جسمی هستند تا احساس کنند که آنها را دوست دارند.

۴ـ۱ ■ ۶ او را به محیط پیرامونش علاقه‌مند کنید.

فرض کنیم، نوزاد شما اطمینان دارد که وقتی شما را صدا بزند بلافاصله به‌سراغش خواهید رفت، زیرا ما مطمئناً پیشنهاد نمی‌کنیم حتی در جای کاملاً امن، او را به حال خود بگذارید و به گریه‌های او بی‌توجهی کنید. اکنون، برای کودک زمان آن رسیده است که

کمی استقلال یابد و به جای آنکه کاملاً برای سرگرم شدن و برانگیخته شدن به شما وابسته باشد، یادبگیرد که هراز چندگاه بتواند خود را سرگرم کند.

اسباب بازی‌های مطمئن زیادی وجود دارند که می‌توانید درگهواره کودکتان بگذارید؛ ولی ما پیشنهاد می‌کنیم که پس از مدتی، تعداد آنها را کاهش دهید. بسیاری از آنها برای نوزادانی طراحی شده‌اند که هنوز نمی‌توانند، بنشینند و تنها با نگاه کردن به آن سرگرم می‌شوند. نوزادان، از ماشین‌ها و اسباب بازی‌هایی که حرکت می‌کنند، لذت می‌برند. آنها دوست دارند که به صورتکها نگاه کنند و شما می‌توانید عکس‌های مجله‌ها را به دیوارهٔ گهواره بچسبانید. اطمینان یابید که اسباب‌بازیها به اندازهٔ کافی نرم هستند و مزاحم خواب کودک نمی‌شوند. همچنین، از آنها نمی‌تواند به عنوان پله برای بیرون رفتن ازگهواره استفاده کند (درمورد کودکانی که این کار را یاد گرفته‌اند).

۶ ■ ۱ـ۵ به او بفهمانید که وقت خواب است.

گاهی پیش می‌آید که شما هر کار ممکنی را کرده‌اید و مطمئن هستید که کودک هیچ مشکل جسمی یا بیماری ندارد، ولی با این حال زمانی که او را در گهواره می‌گذارید، گریه می‌کند؛ در این موارد، برنامهٔ زیر را اجرا کنید: او را تکان دهید، آرام کنید و مهربانانه درگهواره بگذارید و به پشتش بزنید. اتاق را ترک کنید. اجازه دهید که برای ده پانزده دقیقه گریه کند و سپس، برگردیدو دوباره همان کارهای آرام کننده را تکرار کنید. دوباره اتاق را ترک کنید و ده پانزده دقیقهٔ دیگر صبر کنید و دوباره همان برنامه را تکرار کنید. بدین ترتیب،کودک یاد خواهد گرفت که این کارها به معنای آن است که هنگام خواب فرا رسیده است و شما انتظار دارید که او بخوابد.

۶ ■ ۱ـ۶ یک گام جلوتر بروید.

درمورد نوپایانی که کلماتی راخوب می‌فهمند و آنها را به کار نیز می‌گیرند، می‌توانید با استفاده از کلمات، رفتارهای مناسب را تقویت کنید و گریه‌های غیر لازم را در آنها به حداقل برسانید.

- دربارهٔ مشکلاتی مانند غذانخوردن، نرفتن به رختخواب و ... به فصلهایی از این کتاب که اختصاصاً به آنها پرداخته‌اند، مراجعه کنید.
- هنگامیکه کودک زبان شما را به خوبی می‌فهمد، وقتی که گریه نمی‌کند به گونه‌ای مهربانانه به او توجه کنید. اگر نوازشهای خود را برای موقعی که کودک خوشحال نیست، نگاه دارید، بزودی کودک احساس نیاز بیشتری به گریه وشکایت خواهد کرد.
- حتماً، به محض آنکه گریه رامتوقف کرد و مطابق میل شما رفتار کرد، به او توجه مثبت

نشان دهید.

- هنگامی‌که برای جلب توجه گریه می‌کند، روش‌هایی همانند نادیده گرفتن سنجیده را که پیش از این، در فصل ۲ ارائه شد، بکار ببرید. قاطع باشید و حرف خود را به گونه‌ای بگویید که کودک احساس کند واقعاً جدی می‌گویید.
- اگر کودک، به گونهٔ غیر معمول و دور از انتظار شما، به‌طور مداوم گریه می‌کند، دقیقاً او را معاینه کنید، زیرا ممکن است ناراحت یا حتی بیمار باشد. اگر گریهٔ کودک مداوم بود، توصیه می‌کنیم که با پزشک متخصص اطفال، مشورت کنید.

۲ ■ ۶ از گهواره بیرون خزیدن

احتمالاً، نخستین باری که کودکتان از گهواره بیرون آمده است، حتی اگر به خود آسیب نزده، شما بی‌اندازه نگران شده‌اید. مواردی از این دست را بعضی از کودکان انجام می‌دهند، درحالی که کودکان دیگر حتی به نظر نمی‌رسد که به فکرشان رسیده باشد. پسر بچه کوچکی را می‌شناختیم که می‌توانست از دیوارهٔ گهواره‌اش بالا رود و بیرون بیاید، درحالی که خواهرش حتی در سن چهار سالگی بدون اجازه از تختخواب بزرگش بیرون نمی‌آمد.

اگر نوزاد یا کودک نوپای شما از گهواره‌اش فرار می‌کند، باید در صورت امکان، از آن جلوگیری کنید و در غیر اینصورت، شرایطی را فراهم کنید که به کودک، آسیبی نرسد.

۱ ـ ۲ ■ ۶ روش‌های جلوگیری

روش‌هایی که در زیر می‌آیند، برای جلوگیری از فرار کودکان هجده ماهه یا کوچکتر، از گهواره است.

- تشک را پایین بیاورید. اگر تشک گهواره تنظیم شدنی است، پیش از آنکه کودک به فرار از گهواره علاقه‌مند شود، تشک را پائین بیاورید.
- گهواره را زیباتر کنید. گهواره را به مکانی تبدیل کنید که کودک بتواند از آن لذت ببرد. از رو تشکی‌های رنگین و اسباب‌بازیهای که کودکان از تماشای آن‌ها لذت می‌برند استفاده کنید.

از نگاه داشتن در گهواره به عنوان تنبیه استفاده نکنید و هنگامی که کودک بیدار است، او را بی‌علت در آن نگه ندارید. کودک باید دریابد که ماندن در گهواره صرفاً به معنای خوابیدن است.

- پله‌های کودک را از او بگیرید. زمانی که کودک آن‌قدر بزرگ شده است که سرش در میان میله‌های گهواره گیر نمی‌کند، کناره‌های گهواره را بردارید. همچنین حیوانات

پشمی بزرگ و اسباب‌بازی‌ها را که کودک می‌تواند، زیر پایش بگذارد و به عنوان وسیلهٔ فرار استفاده کند، از گهواره بیرون بیاورید.

۲ـ۲ ■ ۶ به کودک، نه! بگویید.

نخستین باری که کودک می‌کوشد از دیوارهٔ گهواره بالا برود، با صدای قاطعی به او بگویید که این کار او پذیرفتنی نیست.به او بگویید. "نه!" سپس، او را به داخل گهواره برگردانید و به او بگویید، باید آنجا بماند. نوزادان در حدود هشت ماهگی فهم گفتار و کلمات را آغاز می‌کنند و پیش از آن نیز لحن صدا را می‌فهمند.

۳ـ۲ ■ ۶ چگونه صعود کننده را شکست دهیم!

اگر کودک شما بالا رفتن از گهواره را آغاز کرده است و شما نمی‌توانید او را از این کار بازدارید، پیشنهادهای زیر، شما را یاری خواهد کرد.

- اتاق را امن کنید. بالا رفتن نوزاد از گهواره، وقتی شما در کنارش نیستید، می‌تواند خطرناک باشد. بکوشید با گذاشتن متکا و تشک در اطراف گهواره، زمین پیرامونش را نرم کنید و یا مانند یکی از خانواده‌هایی که ما می‌شناسیم، تشک گهواره را روی زمین بگذارید و اتاق را تبدیل به گهواره کنید! خانواده دیگری به دلیل اینکه کودکشان عادت داشت از میز بالا برود و آن را روی خودش بیاندازد میز را به دیوار پیچ کردند.
- گهواره را با تختخواب عوض کنید. اگر چه ما معتقدیم که نوزادان نباید در تختخواب بخوابند، ولی در این مورد شما چاره‌ای ندارید، زیرا امنیت، در درجهٔ اول اهمیت قرار دارد. هنگامی‌که محل خواب کودک را از گهواره به تختخواب تغییر می‌دهید، آن را به صورت رویداد بزرگی وانمود کنید. کودک را به شدت تحسین کنید و بر اینکه رشد بیشتری یافته است، تأکید کنید. به طور دقیق، قوانین خوابیدن در رختخواب را تعیین کنید و در چند روز اول ـ تا تثبیت رفتار جدیدش ـ او را زیر نظر بگیرید.
- از تقویت مثبت استفاده کنید. هر بار وارد اتاق شدید و دیدید که کودک بیدار است و هنوز در گهواره‌اش است، در تمجید از کار خوبش به شدت اغراق کنید.
- کودک را زندانی نکنید. ما هیچ گونه زندانی کردن کودک را، مانند تور بالای گهواره که جلوی بالا رفتن او را از گهواره می‌گیرد، پیشنهاد نمی‌کنیم. این کار می‌تواند ازنظر جسمی و روانی به کودک صدمه بزند.

۳ ■ ۶ دست زدن، به دهان بردن، کنجکاوی کردن

کنجکاوی کار نوزادان است. در ابتدایی‌ترین ماه‌های زندگی، نوزادان از راه دیدن و

شنیدن یاد می‌گیرند. یک نوزاد سه ماهه، زمان زیادی را صرف بررسی اشیاء پیرامونش می‌کند. رنگ‌های آبی و قرمز را بیشتر دوست دارد و به خصوص به صورت‌ها و چشم‌های حیوانات علاقه نشان می‌دهد. هنگامی‌که دستهایش را کشف می‌کند، آنها راوارسی می‌کند، به تدریج کنترل آنها را یاد می‌گیرد، و با بکارگیری آنها اشیاء را از نزدیک بررسی می‌کند. او دوست دارد که اشیاء را با دست‌ها، پاها و دهانش لمس کند.

• کودک بطور متوسط پنج تا هفت ماهه می‌تواند سرش را بچرخاند، بدنش را به جلو و عقب ببرد و با استفاده از توانایی جدیدش در نشستن، دنیا را از دریچهٔ تازه‌ای نگاه کند. رشد بینایی‌اش به او اجازه می‌دهد که اشیا دورتر از چند متررا نیز ببیند و به طور کلی، دست‌ها و چشم‌هایش به قدری با یکدیگر هماهنگ شده‌اند که می‌تواند اشیاء کوچک نزدیکش را بردارد.

با گذشت چند ماه، علاقه شدیدش به محیط اطراف نه تنها با افزایش مهارت دستانش، بلکه با حرکت به این سو و آن سو نیز برانگیخته می‌شود. اکنون، نوزاد "نو پا" شده است.

در این مرحله، شما به عنوان والدین کودک، یکی از سخت‌ترین و در عین حال، لذت‌بخش‌ترین، دوران‌های زندگی را آغاز کرده‌اید. این انسان کوچک باید در برابر آسیب‌های محیط، محافظت شود و محیط نیز باید در برابر این انسان کوچک، محافظت گردد! در ضمن آنکه وظیفه دارید کودک را سالم و سلامت نگه دارید، باید همچنین بکوشید تا کنجکاوی او را برانگیزید و تشویق کنید؛ زیرا ماههای آغازین، نقش حیاتی در رشد فکری کودک دارند.

۱ـ۳ـ۶ محیط را امن کنید.

از آنجایکه کار نوزاد، یادگرفتن و کشف کردن است، باید مکان امنی را برای او فراهم کنید.

○ از نظر ایمنی، بازرسی کنید. مکان‌هایی را که کودک درآن به گردش خواهد پرداخت، وارسی کنید و اشیاء خطرناک را از آنجا خارج کنید. اشیا نا مطمئن را از دسترس او دور نگه دارید (گزارش شده است که ٪۸۰ مسمومیت‌های اتفاقی [منظور اینست که به منظور خودکشی خورده نشده‌اند] درمورد کودکان ده تا سی‌ماهه اتفاق می‌افتد.)
فهرستی از شمارهٔ تلفن‌های ضروری آماده کنید. این فهرست، باید در بردارندهٔ شمارهٔ تلفن پزشک کودکتان، مرکز کنترل سموم، بیمارستان، پلیس ، آتش‌نشانی و ...

باشد. همچنین، باید احیای قلبی ـ ریوی[1] را نیز یاد بگیرید.

○ به موقعیت‌ها و مکان‌های زیر، توجه ویژه‌ای داشته باشید؛ زیرا باعث بروز حوادث هستند. آن‌ها را هیچ‌گاه تا زمانی که به دقت وارسی نکرده‌اید، مطمئن نپندارید:

پریزهای برق، سیم‌های بدون پوشش، قفسه‌های خانه، کابینت آشپزخانه، کمد داروها، توالت‌ها، پله‌ها، درهای بیرونی، اجاق‌ها و مکان‌هایی که در آن آتش برافروخته می‌شود، لبه‌های تیز مبل، اشیاء کوچک، اشیاء یامبلمانی که محکم نیستند و اگر کشیده شوند، روی کودک می‌افتند، لوازم الکتریکی، کمدها و درهایی که خود به خود قفل می‌شوند، شیرهای آب و گیاهان. تمام این موارد را چه داخل ساختمان و چه خارج ساختمان باشد، وارسی کنید.

به کودک خود یاد بدهید که چه چیزی خطرناک است و چه چیزی نیست. حتی پیش از اینکه نوزادی بتواند کلمات را در یابد، می‌توانید از آن‌ها، برای توجه دادن به خطر استفاده کنید. برای نمونه، اگر به سوی اجاق می‌رود، او را عقب بکشید با لحن محکمی بگویید: نرو، داغه! اگر او در حال بازی با پریز برق است، او را عقب بکشید و با لحنی جدی به او بگویید: نکن، برق تو رو می‌گیره! با آنکه او کلمات را نمی‌فهمد، ولی لحن صدای شما نشان می‌دهد که او در حال انجام کاری است که شما دوست ندارید.

۲ـ۳■۶ جایگزین کنید.

کودک به محیطی برانگیزاننده، جالب و امن نیازمند است. کتاب بورتون وایت، به نام سه سال اول زندگی، یکی از کتاب‌های عالی در این زمینه است. این کتاب، به شما نشان می‌دهد که از کودک در حال رشدتان، چه انتظاری داشته باشید و پیشنهادهایی را ارائه می‌دهد که چگونه رشد را به حداکثر برسانید. درهر مرحله از رشد که کودکتان در آن قرار دارد، با او به طور طبیعی سخن بگویید (یعنی با لحن عادی روزمره‌تان صحبت کنید) و اشیاء و فعالیتهای اطراف کودک را نامگذاری کنید.

نوزادان: بی‌تردید، از آغاز به محرک‌های دیداری، و شنیداری و پس از آن، به تدریج به اشیایی که در دست می‌گیرند، پاسخ خواهند داد ـ از آنجا که نوزاد همواره ثابت می‌ماند، بنابراین وظیفه شماست که دنیا را برایش بیاورید! او را روی یک پتو بگذارید و اشیا جالبی را برایش فراهم کنید تا با آنها مشغول شود. اطمینان یابید که این اشیاء بزرگتر از آن هستند که به داخل دهان کودک بروند و همچنین، به اندازهٔ کافی کوچک هستند که

---

۱ ـ احیای قلبی ـ ریوی (CPR) به معنای فشار دادن متوالی روی سینه (برای به کار انداختن قلب) و درعین حال تنفس مصنوعی دادن است.

کودک بتواند فکرش را روی آنها متمرکز کند. اشیاء معمولی خانه، مانند فنجان‌ها و توپهای پلاستیکی و یا حلقه‌های لاستیکی، برای این کار مناسب هستند.

نوپایان: هنگامی که نوزاد، خزیدن را آغاز می‌کند، هر شیئی، به صورت هدف برای کودک در می‌آید؛ برای او تمام دنیا، زمین بازی است. به یاد داشته باشید که فعالیت‌های کودک را زیر نظر بگیرید و آغازگر آنها باشید.

- فضایی ایجاد کنید که کودک بداند متعلق به اوست، مانند قفسه، اتاق، کشو، .... اگر مکان‌هایی هستند که خارج از محدودهٔ تعیین شده قرار دارند، قانونی بگذارید که کودک فقط با همراهی یک فرد بزرگسال به آنجا وارد شود. برای مثال، کودک خردسالی که سالی نام دارد، می‌تواند همیشه همراه مادرش به دفتر کار مادرش وارد شود. از آنجا که اغلب به آنجا می‌روند، کل محدوده برای کودک ممنوعه نیست و بنابراین، محیط بطور غیر معمول برای این کوچولوی کنجکاو، جاذبه نخواهد داشت. در آنجا همیشه، یک کشوَ پر از کاغذ باطله برای پاره کردن و یک توپ برای بازی کردن وجود دارد.
- اسباب بازی‌ها را عوض کنید. هیچ‌گاه در یک زمان، سر کودکتان را با اشیاء تحریک کنندهٔ متعدد، شلوغ نکنید. هر روز (در جای مخصوص کودک که در بالا اشاره شد)، چند شیئی جدید بگذارید و آن‌ها را به طور مرتب عوض کنید. او را تماشا کنید تا ببینید کدامیک از کارها را بیشتر دوست دارد انجام دهد. به او راه‌حل‌های دیگری ارائه دهید تا مهارت‌های در حال رشدش را تمرین کند.
- مهارت را با کودک تطبیق دهید. هنگامی‌که کودک مهارت‌های جدیدی می‌آزماید، روش مطمئنی را به او نشان بدهید تا آن‌ها را تمرین کند. برای نمونه، می‌توانید با گرفتن دست‌های کودک و بالا و پایین بردن او از پله‌ها یا کمک به بالا رفتن از مبل یا وسیلهٔ دیگر، اورا راهنمایی کنید. بگذارید، به طور دقیق بداند که از کجا می‌تواند بالا برودو از کجا نمی‌تواند.
- کودکان نوپا، دوست دارند که اشیاء کوچک را از روی زمین بردارند و در داخل ظروف بگذارند. می‌توانند، قایم باشک و یا بازی‌هایی دیگری انجام دهند. دوست دارند کتاب "بخوانند"، یعنی به شکل‌های کتاب نگاه کنند و صفحات کلفت کتاب را ورق بزنند. دوست دارند، عکس اشیاء و حیوانات آشنا را نگاه کنند و هنگامی‌که اسم آن‌ها را به او می‌گویید به آن‌ها دست بزنند. از قوام، اندازه وشکل اشیاء لذت می‌برند. آن‌ها واقعاً کنجکاو هستند.

کودک یک‌ساله یا بزرگتر: دراین سن، کودکان به ویژه به اسباب بازی‌ها و اشیاء دیگری که متحرک‌اند، علاقه‌مند می‌شوند. چرخ، توپ، جعبه‌های متحرک و

ورق‌زدن را دوست دارند. از در آوردن چوب پنبه، خالی کردن ظرفی در ظرف دیگر، روی‌هم گذاشتن و ساختن والبته، لگد زدن و خراب کردن هر چه شما و او ساخته‌اید، لذت می‌برد. به سوار کردن اسباب بازی‌ها روی یکدیگر و چکش زدن، هل دادن و کشیدن و راه بردن ماشین‌های اسباب بازی، علاقه‌دارد. دوست دارد کتابهایی را که برایش می‌خوانید، تجربه کند. وظیفه شماست که یاری رسان او باشید و تشویقش کنید.

۳ـ۳■۶ بیندیشید!

کودک نوپا دوست دارد کنجکاوی کند و به هر شیئی دست یافتنی دست بزند؛ ولی شما نمی‌خواهید که کنجکاوی‌اش به صورت یک مشکل دائمی در بیاید. گاه، کنجکاوی‌اش گیج کننده است. به طوری که ساده‌ترین شیء او را به هیجان می‌آورد؛ ولی اسباب بازی‌هایی که متخصصان ساخته‌اند، توجه او را جلب نمی‌کند. بسیاری از اوقات، والدین اسباب‌بازی‌هایی خریداری می‌کنند که کودکان هنوز برای آن‌ها آمادگی ندارند. اگر شما چنین کاری کرده‌اید، آنها را از دسترس کودک خود خارج کنید و هنگامی که با علاقهٔ بیشتری به سوی آن‌ها می‌رود، دراختیارش قرار دهید. اگر کودک خردسال شما، دوست دارد با اشیایی بازی کند که شما نمی‌خواهید (مثلاً لوازم آرایش)، باید قوانینی را به‌اجرا درآورید.

- روشن سخن بگویید. قاطعانه، به وضوح و به گونه‌ای آرام به کودک بفهمانید که باچه چیزی باید بازی کند و با چه چیزی نمی‌تواند. حتی اگر خیلی اصرار کرد، قوانین راتغییر ندهید.
- هیچ‌گاه کاری را که فردا ناچار به متوقف کردن آن خواهید شد، آغاز نکنید. همهٔ ما این‌کار را می‌کنیم و برای آنکه خودمان را در حال حاضر،از شر کودک خلاص کنیم، به او اجازه می‌دهیم که باچیزی بازی‌کند. ممکن‌است، ما گرفتارو خسته یا بی‌حوصله باشیم؛ ولی به یاد داشته باشید که فردا نیز او به سراغ همان اسباب‌بازی خواهد رفت و منصفانه نیست که بداخلاقی کنیم. بکوشید ثابت قدم باشید. از همان آغاز با او قاطعانه رفتار کنید تا بدین‌ترتیب، زمینه و مشکلی در آینده برای او ایجاد نشود.
- توجه او را به سوی دیگری جلب کنید. هنگامی که کودک برای بازی بسوی، شیئی نامناسبی می‌رود، قاطعانه، نه! بگویید و در همان زمان، شیئی دیگری را به عنوان جایگزین به او بدهید. بیشتر کودکان، تنها در پی اشیائی هستند که به آن نگاه کنند یا آن را لمس کنند و اگر شما شیء دیگری را به او بدهید، می‌توانید با صلح و صفا او را به سوی دیگری جلب کنید.

۴ـ۳■۶ کودک دو تا پنج ساله

اگر کودک، آنقدر بزرگ شده است که دریابد چه کاری باید وچه کاری نباید انجام دهد، ولی بدرفتاری می‌کند، صرفاً پی‌آمدهای کارش را به او نشان دهید و البته، به یاد داشته باشید که گهگاه، پسرفت نیز وجود خواهد داشت. اگر او می‌داند که چه کاری خارج از مقررات است، ولی باز هم بر انجام آن پافشاری می‌کند، روش‌های زیر می‌توانند مفید باشند.

- دربارهٔ کارهایی که کودک اجازه دارد، وکارهایی که اجازه ندارد، انجام دهد، کاملاً قاطع و روشن باشید.
- با خودتان جایگزین‌هایی همراه داشته باشید. هنگامی که می‌خواهید به محیط جدیدی مانند اتاق انتظار یاخانهٔ یک دوست بروید، وسایلی مانند کتاب یا اسباب‌بازی، به همراه خود ببرید تا کودک خود را مشغول نگه دارید.
- هنگامی‌که او بر دست‌زدن یا برداشتن چیزی خارج از برنامه اصرار می‌ورزد، دست او را محکم بگیرید و قاطعانه، نه بگویید. سپس، به هیچ ترتیبی، تسلیم نشوید و به‌اجازهٔ لمس آنرا به او ندهید. بکوشید، فعالیت دیگری را جایگزین آن کنید و یاد بسپارید که کلید درست انجام دادن این کار، ثبات قدم است. در صورت لزوم، او را به جای دیگری که بتوانید توجه او را به چیزی دیگری جلب کنید و یا کار دیگری برای او تدارک ببینید، ببرید.
- مقاومت کردن را به او آموزش دهید. دستش را بگیرید و به یک شیء ممنوعه نزدیک کنید، سپس، قاطعانه نه! بگویید و دستش را عقب بکشید. این کار را سه یا چهار با انجام دهید. حتماً اگر بار دیگر توانست از دست زدن به اشیاء خودداری کند، اورا شدیداً تشویق کنید.
- از محرومیت موقت استفاده کنید.اگر کودک خردسال شما از اجرای دستوراتتان خودداری می‌کند و بر انجام تمام کارهایی که او را منع کرده‌اید، اصرار می‌کند، به او بگویید: «وقتی که به توگفتم که به لامپ دست نزن گوش نکردی. بنابراین جریمه‌ات اینه که یک دقیقه بی‌حرکت همونجا بشینی.» سپس، حتماً نظارت کنید که این کار را انجام دهد.

۴■۶ انداختن، پرتاب کردن، سرو صدا راه انداختن

نوزادی که اشیاء را پرت می‌کند، می‌اندازد و سرو صدا راه می‌اندازد، در واقع، در حال نشان دادن رفتاری طبیعی است. او درحال کشف دنیای پیرامونش و یادگیری علّت و معلول‌ها و درهمان زمان، ابراز وجود خودش است. درحدود سن شش ماهگی، بیشتر

نوزدان مهارتهای دستی را یاد می‌گیرند و شروع به آزمایش می‌کنند. می‌خواهند بدانند اگر اینکار را بکنند، چه می‌شود؟ اگر شما بیش از اندازه، در پاسخ به پرتاب کردن، انداختن و سروصدا راه انداختن کودک، شدت عمل نشان ندهید، به احتمال زیاد، او از این کارها برای جلب توجه شما استفاده نمی‌کند و این رفتارها نیز می‌گذرند.

- به یاد بسپارید که کودک، نمی‌خواهد شما را آزار دهد، گر چه گاهی چنین به نظر می‌رسد. او صرفاً می‌خواهد سرگرم شود.

۱ـ۴ـ۶ چگونه با کودکی که اشیاء را می‌اندازد کنار بیاییم.

کودک، پرتاب اشیاء را به صورت آزمایشی آغاز می‌کند و صرفاً می‌خواهد، ببیند با انجام این کار چه اتفاقی می‌افتد. نوزاد، بطری‌اش را روی زمین می‌اندازد و گریه می‌کند و شما به سرعت آن را برمی‌دارید؛ بزودی این کار به صورت یک بازی درمی‌آید. در آغاز، آن را به صورت یک رفتار یادگیری در نظر بگیرید؛ ولی به آن توجه زیادی نکنید، چون در غیر این صورت، این رفتار را تقویت می‌کنید و کودک به این نتیجه می‌رسد که بازی جالبی است و شما به این نتیجه می‌رسید که در حال دیوانه شدن هستید.

اگر کودک شما به طور مداوم، اشیاء را می‌اندازد، روش‌های زیر را به کار برید:

- شیء افتاده را بلند کنید و به کودک برگردانید. گاهی او صرفاً توانایی در دست گرفتن راهنوز خوب به دست نیاورده است و درحال تمرین کردن آن است. ولی هنگامی که به دست گرفتن را آموخت، انداختن را نیز یاد می‌گیرد.
- به آن بی‌توجهی کنید. وقتی انداختن به صورت بازی کودک در آمد وشما از آن خسته شدید، آن را دائم به کودک برنگردانید. شیئی را روی زمین رها کنید و توجه او را به چیزی دیگری جلب کنید.
- در مورد کودکان بزرگتر، شیئی را به آن‌ها برگردانید، ولی بگویید: «اگر دوباره آونو بندازی، مدتی مال من می‌شه.» سپس، هنگامی که روی زمین افتاد، آن را برای چند دقیقه نزد خود نگه دارید. این روش، هنگامی نیز که سر میز شام کودک دایم اسباب‌بازی‌ها یا قاشق و چنگال‌ها را می‌اندازد، موثر است.

۲ـ۴ـ۶ پرتاب کردن

با اینکه این روش نیز نوعی از آزمایش و وسیله‌ای برای رشد مهارت‌های کودک است، ولی نمی‌توان به آن بی‌اعتنایی کرد و آن را نادیده گرفت؛ زیرا خطرناک است.

- قاطع باشید. هنگامی که کودکتان چیزی را بر روی زمین می‌اندازد، با صدای بلند و روشنی بگویید: «نه، اونو نندازا»

○ کودک را به طور موقت از آن شیء محروم کنید. اگر کودک باز هم به انداختن ادامه داد، آن را از دستش بگیرید و مدت دو دقیقه در دست خود نگه دارید. اگر باز هم ادامه داد، تمام روز، کودک را از آن شیء محروم کنید.

کودک را به طور موقت بیرون ببرید. اگر نمی‌توانید، شیء را دور کنید و کودک را از آن محروم کنید، کودک را از آنجا بیرون ببرید و او را در حالت محرومیت موقت نگه دارید. در مورد قوانین محرومیت موقت، به بخش ۷ ■ ۲ مراجعه کنید.

○ از روش تصحیح بیش از حد استفاده کنید. او را وادارید که آنچه را به هم ریخته، درست کند. برای مثال، اگر سنگ‌های باغچه را به این سو و آن سو پرتاب کرده است، او را وادارید که دوبرابر سنگهایی را که پرتاب کرده است، جمع کند. در صورت لزوم، دستش را بگیرید و او را راهنمایی کنید که چطور کاری را که خراب کرده است، درست کند. تصحیح بیش از حد می‌تواند، عذرخواهی از افرادی که کودک آن‌ها را آزرده کرده و یا اشیاء آن‌ها را شکسته است، باشد؛ مثلاً اگر چیزی را شکسته است، می‌توانید او را وادار کنید که تکه‌های آنرا جمع کند. (برای توضیح بیشتر به بخش ۸ مراجعه کنید.)

۶ ■ ۳ـ۴ سرو صدا راه انداختن

کودکان خردسال، دوست دارند سروصدا راه بیندازند و از این کار لذت می‌برند. این کار جالب است، ولی اغلب به شدت اعصاب والدین را خراب می‌کند. دراین حالت، افزون بر اینکه باید بازدارنده باشید، لازم است خلاق نیز باشید:

○ اشیایی را که با زدن بر روی آنها سروصدا راه می‌اندازند، برای کودک فراهم کنید. اسباب‌بازی‌های مانند طبل و میزهایی که به این منظور طراحی شده‌اند و یا قاشق چوبی، کتری کهنه، چکش پلاستیکی و سینی به او بدهید. اشیاء پلاستیکی یا لاستیکی کمتر اعصاب شما را خراب می‌کنند.

○ برای او روشن کنید که روی چه چیزی می‌تواند بزند و سروصدا راه بیندازد: «بابی وقتی روی طبلت می‌زنی، صدای قشنگی داره، ولی نباید با قاشقت روی میز بزنی.»

○ موقعیت‌ها را تعیین کنید. اطمینان یابید که کودک می‌داند چه موقع می‌تواند و چه موقع نمی‌تواند سرو صدا راه بیندازد. ممکن است سرو صدا راه انداختن درخانه خوب باشد، ولی در رستوران یا خانهٔ پدر بزرگ کار خوبی نیست. برخی از والدین، هنگامی که در حال تهیهٔ شام هستند به کودکشان کاسه یا بشقاب می‌دهند تا با آن سرو صدا را بیندازد. به این ترتیب، همه چیز در آشپزخانه به خوبی و خوشی پیش خواهد رفت.

○ پی‌آمدهای کار کودک را به او نشان دهید. اگر نمی‌توانید سرو صدای کودک را تحمل

کنید و می‌خواهید که متوقف شود، شیئی را که کودک با آن سروصدا راه می‌اندازد، برای مدّت معینی از دسترسی او خارج کنید.

۶ ■ ۵ نق زدن

نق زدن همیشه والدین را آزار می‌دهد. کلمات و مواردی که کودک دربارهٔ آن نق می‌زند، زیاد مهم نیستند، بلکه تحمل لحن نق‌نق پایان ناپذیر اوست که دشوار است.

معمولاً نق‌زدن درحدود سنین سه و نیم‌سالگی به اوج خود می‌رسد، ولی اگر راه حل فوری برای آن نیابید تا سنین دبستان نیز ادامه خواهد یافت. ما نمی‌خواهیم دربارهٔ علل بروز این مشکل بحث کنیم (پاره‌ای از متخصصان بر این باورند که نشانهٔ نابالغی، لوس شدن یا بی‌امنیتی است، در حالی که عدهٔ دیگر می‌پندارند که ناشی از اضطراب است) بلکه برآنیم که نشان دهیم چگونه با آن برخورد کنید.

برای پیشگیری از عادت شدن، بکوشید پیش از آنکه تثبیت شود، آن را درمان کنید.

- در مورد شما نیز، مانند بیشتر افراد، ممکن است کودکتان بیش از یکبار سعی کند تا بتواند توجه شما را جلب کند. برای آنکه او همیشه برای به دست آوردن توجه شما نیاز به پرت کردن حواس شما از کار دیگری نداشته باشد، اطمینان یابید هر روز به مدّت معینی به کودک خود توجه کامل می‌کنید. در این هنگام هیچ کار دیگری انجام ندهید، بلکه صرفاً با کودک باشید. تمام توجه خود را به کودک معطوف دارید (مگر این که کودک نق بزند).
- او را مشغول کنید. از یک نو پا، انتظار نداشته باشید که زمان فراغت خود را مفید بگذارند. بکوشید به او فعالیت‌ها و انتخاب‌هایی را ارائه دهید. هنگامی‌که کودکان کسل‌اند، اغلب نق زدن راآغاز می‌کنند؛ چون هیچ کار بهتری برای انجام دادن ندارند. از پیش بیندیشید. فعالیتهایی را برای او پیدا کنید و نشان دهید که چگونه با اشیاء جدید بازی کند و چند کار سبک در خانه برای او در نظر بگیرید. بگذارید علایق کودک، راهنمای شما باشند و با توجه به علائق او برنامه‌ریزی کنید. متعجب خواهید شد که یک کودک نوپا چقدر می‌تواند برای خودش و برای شما کار انجام دهد. افزون بر آن، کودک نوپا در طی انجام این کارها، چیزهایی زیادی یاد می‌گیرد.

۶ ■ ۵ ـ ۲ سریع پاسخ دهید.

سعی کنید که وقتی به گونه‌ای مناسب، می‌کوشد تا با شما سخن بگوید، سریع به او توجه کنید. صبر نکنید تا کودک ناچار شود، برای آنکه سؤال یا درخواستش را پاسخ

بدهید، نق بزنند.

- هنگامیکه بلافاصله نمی‌توانید به او پاسخ دهید، به او بگویید می‌شنوم چه می‌گویی. یک ثانیه دیگر جوابت را می‌دهم یا اینکه توجهش را به سوی خود جلب کنید، در چشمهایش نگاه کنید و با اشارهٔ انگشت به او بگویید: «یک دقیقه صبر کن.» مشکلی که می‌خواهید بر آن غلبه کنید این است که نیاز به نق زدن را در او از بین ببرید. اگر باید به مدت نامحدودی صبر کند، ناچار می‌شود، دست به کار ناشایسته‌ای بزند تا توجه شما را به دست آورد. سریع کارتان را تمام کنید و به او بگویید: «ممنون از اینکه صبر کردی! حالا می‌تونم به حرفهای تو گوش کنم.»
- به او یاد بدهید که چگونه درخواست کند. بگذارید، کودک تفاوت بین نق‌زدن و صحبت طبیعی را دریابد. در صورت امکان صدای نق زدن کودک راروی نوار ضبط کنید و بگذارید صدای خودش راکه در حال نق زدن است، بشنود. نقش بازی کنید و به او نشان دهید که راه صحیح درخواست، چگونه است. وقتی مطمئن شدید که می‌فهمد نق زدن یعنی چه، برای او روشن کنید که نق زدن پذیرفته نیست.
- با تحسین، رفتار کودک را تقویت کنید. به او یاد دهید که چگونه توجه شما را جلب کند و سپس، هنگامی‌که به آن شکل رفتار کرد، او را تحسین کنید. حتی به کودک دوساله نیز می‌توان یاد داد هنگامی که وسط کار یا حرف شما پرید، بگوید ببخشید و تا پایان حرف یاکار شما در صورت که زیاد منتظر نشود، صبر کند. مهمتر آنکه، به او بگویید: «از روشی که سؤالت رو پرسیدی، خیلی خوشم اومد!»

۳ـ۵ ■ ۶ اجازه ندهید کودک با نق زدن پیروز شود.

اگر نق زدن کارگر افتد،کودک به استفاده از آن به عنوان روشی برای به دست آوردن خواسته‌هایش ادامه خواهد داد.

- به حرفی که می‌گویید، عمل کنید. بسیار روشن سخن بگویید و روی حرفتان بایستید. اگر کودک از قوانین خانه آگاه باشد، خواهد دانست که این روش، باعث شکست دادن و تجدید نظر در تصمیم شما نخواهد شد. برای مثال، اگر بداند که قبل از شام، خوردن تنقلات ممنوع است، هر بعد از ظهر، غر زدن را برای خوردن شیرینی آغاز نخواهد کرد؛ زیرا می‌داند که آن را به دست نخواهد آورد (البته این به معنای آن نیست که شما نمی‌توانید، در موقعیتهای خاصی قوانین را تغییر دهید، ولی در این موقعیتها به او بفهمانید که حالت استثناء است.)

به گونه‌ای رفتار کنید که حتماً آن کار را انجام دهد. به او بگویید:«وقتی سؤالت رو جواب می‌دم که درست بپرسی!» در صورت لزوم، ازروش «سوزن گرامافون، گیر

کرده» استفاده کنید (به بخش ۲ مراجعه کنید) آنقدر جمله‌تان را تکرار کنید که کودک پاسخ مناسب را بدهد.

- از نادیده گرفتن سنجیده بهره گیرید (برای مرور جزئیات این روش به بخش ۲ مراجعه کنید). هنگامی که می‌خواهید به درخواست کودک پاسخ نه! بدهید، آن را بگویید و به آن پایبند باشید. به درخواست‌ها و نق زدن‌های مکرر کودک بی‌توجهی کنید و به یاد بسپارید که این رفتار کودک، پیش از آنکه بهتر شود، بدتر خواهد شد. برای نمونه، فرض کنیم کودکتان از شما می‌خواهد که او را برای بازی به بیرون ببرید و شما می‌گویید: «نه، چون دارم شام درست می‌کنم». در این هنگام وسیله‌ای برای بازی به او بدهید ونسبت به تمامی نق زدن‌های او بی‌توجهی کنید. هنگامی‌که کودک دست ازنق‌زدن برداشت، به او کمی توجه کنید و نشان بدهید که این کار، شما را خرسند کرده است.
- از محرومیت موقت استفاده کنید. وقتی که کودکتان نق زدن را آغازکرد صرفاً به او بگویید: جوابت رو داده‌ام، ممکن است بتونی ازهر کسی با نق زدن خواسته‌ات رو به دست بیاری، ولی درمورد من نمی‌تونی. سپس، به او فرصت دهید: «وقتی نق زدن رو بس کردی، بیا تا با هم حرف بزنیم» در مورد کودکان نوپا، او را از زمین بلند کنید و جای دورتری که می‌توانید او را ببینید، مثلاً روی صندلی مخصوص نق زدن، بنشانید؛ به گونه‌ای که احساس تبعید شدن بکند. به نق زدن و گریه کودک بی‌توجهی کنید و در صورت لزوم، دوباره تکرار کنید: «وقتی نق زدنت تموم شد بیا تا با هم صحبت کنیم!» اگر کاملاً به گریه کردن ونق زدن خاتمه نداد ولی به نظر می‌رسیدکه واقعاً سعی خودش را می‌کند،پس ازچند دقیقه به او اجازه دهید که نزد شما بیاید.

۶ ■ ۶ «می‌چسبد» و از پدر ومادرش جدا نمی‌شود

نوزاد، درحدود هفتهٔ اول زندگی، در چشمان کسی که او را نگه می‌دارد،نگاه می‌کند و حدود شش هفتگی، به صورتی که در فاصلهٔ بیست تا سی سانتی او قرار دارد لبخند می‌زند. در بیشتر خانه‌ها این صورت، متعلق به والدین کودک، و به ویژه مادر اوست. به این ترتیب،رابطهٔ زیبای والدین و نوزادان آغاز می‌شود.

نوزاد در حدود چهار یا پنج ماهگی، می‌تواند بین صورت والدینش و صورت اشخاص دیگر فرق بگذارد، ولی هنوز وقتی او را ترک می‌کنید، زیاد ناراحت نمی‌شود. در این دوره، معمولاً ترک کردن، برای والدین مشکل‌تر از نوزادان است. تا حدود هشت ماهگی با اینکه کودک، شخصی راکه بیشتر از همه دوروبرش است، ترجیح می‌دهد ولی اگر آنجا باشید یا نباشید، زیاد ناراحت نمی‌شود.

نوزاد در حدود هشت ماهگی به رفتن افراد از نزدش، توجه مـی‌کند. او کـم‌کم یـاد می‌گیرد که چه کسی دیگر در حضورش نیست؛ اشخاصی را که از او مواظبت می‌کنند، می‌شناسد و به تازه واردان و یاهر کسی که خارج از هستهٔ خانوادهٔ او باشند، توجه می‌کند و هر کسی که با آنها زندگی نمی‌کند ویا زمان زیادی را با اوصرف نـمی‌کند، مـی‌توانـد باعث برانگیختن او شود.

بنابراین، این زمان نقطهٔ آغاز مرحله‌ای است که کـودک در والدیـن خـود، امـنیت را جستجو می‌کند؛ به ویژه زمانی‌که مکان‌ها و مردم جدیدی را می‌بیند. احساس خطر او کاملاً طبیعی و سالم است و به تدریج در سال‌های بعد که شناختش از خودش، کاملتر می‌شود، کاهش می‌یابد. یادگیری برخورد با موقعیت‌ها وافراد جدید، مهارتهایی هستند که در تمام زندگی او به رشد خود ادامه می‌دهند.

برای برخی از کودکان، جدا شدن از والدین، بسیار دشوار است. حتی زمانی که یک غریبه در اطراف نیست، ممکن است دائماً جلوی پای شما را بگیرد و سایه به سایه شما در تمام خانه بیاید. اگر احساس جدایی بکـند، خـودشان را دور پـای شـما مـی‌پیچاند ومحکم آن را می‌گیرد و گریه می‌کند. البته، کودکان پیش از آنکه به سن بـلوغ بـرسند، معمولاً راههای دیگری را برای کنار آمدن با جدایی پیدا می‌کنند؛ ولی در حـدود چـند ماهگی، آویزان شدن، تجربه خسته کننده‌ای برای والدین به شمار می‌رود.

۱ـ۶■۶ احساس استقلال رادر او تقویت کنید.

هدف اصلی این کتاب آن است که به شما بیاموزد، چگونه کودک خود را پرورش دهید تا انسانی سالم، شاد و مستقل شود. خلاصهٔ کلام اینکه: ما به شما پیشنهاد می‌کنیم این کاررا از ابتدای زندگی کودک، با ارائه راهنمایی‌های قاطع و روشن به او و تشویق او به انجام کارهایی که می‌تواند به تنهایی انجام دهد و سپس تحسین او برای انجام دادن آنها، آغاز کنید. هر بار که او را برای یادگیری مثبت مستقل، تحسین می‌کنید حس خویشتنی را در او تقویت می‌کنید، که هنگامی که دیگر شماحضور ندارید، باخود به همراه دارد.

- مکانی را به او اختصاص دهید تاصرفاً برای او باشد. گهواره، معمولاً اولیـن مکـانی است که کودک مال خودش می‌داند و باید مکان ویژه‌ای برای او باشد.
- دالی موشه بازی کنید. هنگامی‌که چیزی از جلوی چشم یک کودک دور شد، در نظر او دیگر کاملاً رفته است. دالی موشه بازی کنید. دستانتان را جلوی صورتتان بگیرید و سپس، آن را به سرعت بردارید، این بازی را کودکان بزرگتر از پنج‌ماه، دوست دارند. آنها واقعاً از اینکه شما از پشت انگشتانتان باز می‌گردید، به وجد می‌آیند. دالی موشه همهٔ آنها را سرگرم می‌کند و همچنین، احسـاس کـنترل آن‌هـا بـر مـحیطشان را نـیز

افزایش می‌دهد؛ چون احساس می‌کنند که مادرشان باز خواهد گشت.

○ قایم باشک بازی کنید. با بزرگتر شدن کودک، قایم باشک بازی کنید. و به تدریج، زمان و فاصلهٔ بازی را درخانه بیشتر کنید. به این ترتیب، آنها جدا شدن از شما را راحت می‌پذیرند، زیرا این کار با بازی انجام می‌گیرد.

(توجه: به مدّت طولانی و یا با فاصلهٔ زیاد از پیش آنها نروید، چون کودکان می‌ترسند. این روش برای سرگرمی است وهدف، زجر دادن کودک نیست.)

○ خانه را برای آنها آماده کنید.اجازه دهید تاکودکتان، زمانی که توانایی حرکت را بدست آورده است، محیط پیرامونش را با شجاعت فزاینده‌ای کشف کند. او به سمت شما خواهد خزید یا خواهد دوید تا به شما بپیوندد و این حرکات، رفتارهای سالمی هستند. بنابراین، خانه را برای کودکتان آماده کنید (به بخش ۳■۶ مراجعه کنید)، به او اجازهٔ اکتشاف دهید وبه طوری که متوجه نشود، نظارت کنید. هیچ‌گاه اجازه ندهید که کودک خردسال بیش از یک یا دو دقیقه از دید شما خارج شود و هنگامی که به سوی شما بازگشت، به او نشان دهید که از دیدن او خوشحال شده‌اید و زمانی را برای گذراندن با او صرف کنید.

۲ـ۶■۶ با رفتن و آمدن، او را برای جدا شدن آماده کنید.

شما و کودکتان، نیاز دارید، زمانی را از یکدیگر جدا باشید. همچنین او نیاز دارد یاد بگیرد که با اینکه شما او را ترک می‌کنید، برمی‌گردید. کودکان، نیازمند تجاربی با بالغین و کودکان دیگر هستند تا مهارتهای اجتماعی را فرابگیرند و دریابند که چگونه با افراد متفاوت و یا درگروه‌ها رفتارکنند. با توجه به دیدگاه‌های بسیاری از روانشناسان،کودکانی که اززمان نوزادی دوروبرشان شلوغ بوده است و به آنهااجازه داده شده است که احساس عدم وابستگی درآنها رشد کند، احتمال کمتری دارد که هنگامی که یکی از والدین، آنها را ترک می‌کند، بترسند.

۳ـ۶■۶ کسی را داشته باشید که از کودک نگهداری کند.

همیشه اطمینان یابید پیش از آنکه برنامه‌ریزی کنید که از خانه بیرون بروید، پرستاری قابل اطمینان و با محبت سراغ دارید که بتوانید کودک را نزد او بگذارید. سپس، هنگامی که از خانه بیرون می‌روید، اجازه ندهید که گریه‌های کودک زیاد روی شما تاثیر بگذارد؛ چون احساس ناراحتی شما روی او نیز تاثیر خواهد گذاشت. هر پدر ومادری در زمانی مانند این، احساس گناه و بی‌اطمینانی می‌کند؛ ولی به یاد بسپارید که هدف شما آموزش راحت جدا شدن است و این کار برای هر دو شما خوب است. بکوشید تا با اطمینان، او

را ترک کنید.

- بگذارید کودک و کسی که کودک را نگه می‌دارد، با یکدیگر آشنا شوند.از شخص جدیدی که می‌خواهد در مدت غیبت شما از کودکتان مراقبت کند، بخواهید که یک ساعت پیش از آنکه کودکتان را ترک کنید، به خانهٔ شما بیاید تا او و کودک با یکدیگر آشنا شوند. همچنین، شما با دیدن اینکه آنها با همدیگر خوب کنار می‌آیند، احساس امنیت بیشتری می‌کنید. سپس بکوشید که وقتی کودک و پرستار در حال بازی کردن با یکدیگر هستند، کودک را ترک کنید.
- همه چیز را عادی نگه دارید. برنامه‌ها و الگوهای کاری‌تان، چیزهایی که کودک دوست دارد و چیزهایی دوست ندارد، و کارهای معمولی کودک را به پرستار بگویید. بدین‌ترتیب، هنگامی که کودک را ترک می‌کنید، همه چیز طبیعی به نظر می‌رسد.
- هنگامی کودک را ترک کنید که مشغول کاری است و به اصطلاح «سرش گرم» است؛ برای هر دوشما آسانتر است که وقتی که کودک مشغول کاری است، او را ترک کنید. اگر کودک، وسط بازی با یک دوست جدید و یا خوردن شامش در روی یک صندلی مخصوص باشد، نبودن و رفتن شما راکمتر احساس خواهد کرد. همچنین، اگر کودک منتظر یک فعالیت خاص باشد که پرستار برای مدت غیبت شما برنامه‌ریزی کرده است، جدایی آسان‌تر خواهد شد.
- برنامه‌های خود را به او بگویید. به کودک خود بگویید که چه موقع او را ترک می‌کنید، کجا می‌روید و چه موقع باز خواهید گشت؛ حتی اگر کودک، هنوز معنای زمان را نمی‌فهمد. این روش، باعث می‌شود که کودک احساس امنیت بیشتری کند. همچنین، تمام این اطلاعات را برای پرستار کودک بنویسید تا او نیز بتواند، کودک را مطمئن کند.
- هیچ‌گاه، بدون گفتن خداحافظی، کودک را ترک نکنید. عادلانه نیست که ناگهان ناپدید شوید، زیرا برای کودک بسیار ناراحت کننده‌است. برخی کودکان، جدایی دو مرحله‌ای را دوست دارند، به طوری که بتوانند یک بار خداحافظی بگویند و یک بار نیز از پشت پنجره، دست تکان دهند. برخی دیگر از کودکان، مراسم اختصاصی خودشان را دارند؛ برای مثال، سوزان دوست دارد که هنگام جدایی یک بار او را در آغوش بگیرند و ببوسند.

۴ـ۶ـ۶ کودک را برای موقعیت‌ها و مکانهای جدید آماده کنید.

اگر در حالی کودکتان را ترک می‌کنید که او با موقعیت تازه‌ای روبرو خواهد شد، پیش

از آنکه، او را ترک کنید بگذارید با محیط آشنا شود. همهٔ ما وقتی بدانیم که کجا می‌رویم و زمانی که آنجا می‌رسیم، انتظار چه چیزی را خواهیم داشت، احساس امنیت می‌کنیم.

- قبلاً یک بار به آنجا بروید. یک روز پیش از آنکه کودک را در جایی بگذارید، ترتیب آشنایی با آن مکان را بدهید. او را با خودتان آنجا ببرید و اجازه دهید،مدت زمانی را با کسانی که به آنها سپرده خواهد شد، بگذراند.
- ارتباط برقرار کنید.اگر تاکنون معلم یا پرستاری را که قرار است از کودک شما مواظبت کند، ندیده‌اید، ترتیب یک ارتباط تلفنی و یا نوشتن نامه‌ای را به او، بدهید. او را از همه چیز کودک، علائق، عادت‌ها، شخصیت والبته، مشکلات خاص کودک، آگاه کنید.
- بگذارید که کودک، دوست پیدا کند. در صورت امکان، کودک را با کودک خردسال دیگری در مهد کودک یا کودکستان، آشنا کنید.
- دربارهٔ اتفاقی که قرار است بیفتد، صحبت کنید. با کودکتان دربارهٔ مسائلی که قرار است درآن مکان جدید اتفاق بیفتد و مواردی که قرار است ببیند و انجام دهد، صحبت کنید. به کتابخانه بروید و کتاب‌هایی در این مورد بگیرید تا برای او بخوانید.

  بکوشید آن را به صورت اتفاق خاصی نشان دهید. رفتن کودک به مکان جدید را به صورت یک اتفاق جالب و ویژه در بیاورید. در مورد لباسی که خواهد پوشید، صحبت کنید. شیء جدیدی را برای کودک تهیه کنید تا با خودش به آنجا ببرد و طوری رفتار کنید که عجب اتفاق بزرگی دارد می‌افتد!

۵ـ۶ ■ ۶ هنگامی که زمان رفتن فرا رسیده است، بروید!

نامطمئن، دو دل، گناه آلوده و یا نگران نباشید. خداحافظ بگویید و بعد به سرعت، محل راترک کنید. کودک نباید احساس کند که در مورد جدایی از شما حق انتخاب دارد و یا اگر به اندازهٔ کافی سروصدا راه بیندازد، می‌تواند تصمیم شما راعوض کند.

- شجاع باشید. اگر کودک با شادی، مشغول انجام کاری است و وقتی شما او راترک می‌کنید، زیاد متوجه نمی‌شود، ناراحت نشوید. بجای آن به خودتان نیرو دهید و بدانید که او شما را دوست دارد و به شما اطمینان دارد.

موقعیت را خراب نکنید. نباید اجازه دهید احساس بی‌اطمینانی شما او را تحت تاثیر قرار دهد. زمانی که از در بیرون رفتن برایتان دشوار است و فکر می‌کنید که: چطور می‌توانم بچه‌ام را تنها بگذارم؟ ....، به احساساتش توجه کنید؛ ولی به هر ترتیب بکوشید تا درخودتان اطمینان ایجاد کنید. اگر کودک، به یکی از والدین بیشتر از دیگری آویزان می‌شود، باید طرف دیگر، خداحافظی کردن را انجام دهد.

○ احساستان را نشان دهید؛ ولی بروید. اگر کودک شما هنگامی که در حال رفتن بودید، شروع به ناراحتی کرد، به او نشان دهید که احساسات اورا می‌فهمید و خودتان هم ناراحت هستید؛ ولی باید بروید: «می‌دونم که ناراحتی، ولی مطمئنم که بهت خوش می‌گذره. تا با پرستارت سرگرم بشی، زود برمی‌گردم.» سپس بروید. هرگز درمورد موقعیت صحبت نکنید. اگر برای مثال، کودک شما از رفتن به داخل مدرسه یا رفتن به اردو خودداری می‌کند، صریحاً به او بگویید: «من، تورو ببرم اونجا یا خودت با بچه‌های دیگه می‌ری؟ حالا تصمیم بگیر!». به او پنج دقیقه فرصت بدهید تا تصمیم خود را بگیرد و سپس اجرا کنید.

○ با مشکلات روز دوم، برخورد کنید. گاهی پیش می‌آید که کودک در روز اول به راحتی می‌گذارد که شما بروید، ولی روز دوم بسیار ناراحت می‌شود. میوندا روز اول، خیلی خوشحال به اردو رفت؛ ولی روز دوم گریه کرد. این مساله به معنای آن نبود که خودش از رفتن لذت نمی‌برد، بلکه او فهمید که رفتن به اردو به معنای ترک مادرش است. مادرش تصمیمش را اجرا کرد، با قاطعیت خداحافظی کرد و سپس، میوندا سالم و سلامت رفت.

۶ـ۶■۶ برنامه‌ای ترتیب دهید تا عدم وابستگی را در کودک افزایش دهید.

○ پیش از آنکه کودکتان را ترک کنید به او بسیار محبت کنید. اگر هنگامی که می‌خواهید او را ترک کنید، به شما آویزان می‌شود، نپندارید که کودک را لوس کرده‌اید ـ او صرفاً می‌خواهد، وقتی که او را ترک می‌کنید احساس امنیت بیشتری بکند. زمان بیشتری را با او صرف کنید. با او به تنهایی بازی کنید. وقتی به شماآویزان نشده است او را بسیار ببوسید و درآغوش بگیرید.

○ عدم وابستگی را در کودک تقویت کنید. همه کار را برای کودک انجام ندهید، بلکه به او اجازه دهید که از خودش مواظبت کند؛ مگر هنگامی که درخواست کمک کند. سپس، تنها هنگامی به او کمک کنید که واقعاً نمی‌تواند کاری را که می‌خواهد، انجام دهد. وبه‌جای آن او راتشویق‌کنیدکه خودش‌آن راانجام دهد.فراموش نکنید که کودک را برای تلاش‌هایش، به ویژه برای موفقیتش، تحسین کنید و هرگز خود را در برابر کودکتان، به این دلیل که در انجام کارش موفق نشد، عصبانی یاناراحت نشان ندهید.

○ طرح برنامه جایزه دهی بریزید. به کودکتان برای گریه نکردن و آویزان نشدنش از شما، هنگامی که می‌خواهید از خانه بیرون بروید، جایزه بدهید. (در مورد طرح برنامه جایزه دهی به بخش‌های ۴■۲ و ۵■۲ مراجعه کنید.) به او بگویید چون دختر بزرگی شده و خداحافظ گفته است، یک جایزهٔ خوب می‌گیرد.

۷ ■ ۶ خوابیدن شب هنگام

نوزادان، دقیقاً، مقداری که لازم دارند ـ نه کمتر و نه بیشتر ـ می‌خوابند. آنها یک ساعت بیولوژیکی (طبیعی) درونی دارند، به طوری که خود به خود، الگوی خواب آن‌ها را تنظیم می‌کند. بنابراین، ممکن است الگوی خواب آن‌ها با الگوی خواب شما تطبیق نداشته باشد. برای کودک، مدتی طول می‌کشد تا با برنامه‌های دنیای پیرامونش آشنا شود؛ بی‌تردید، برای والدین نیز بیشتر طول می‌کشد که برنامهٔ خواب کودک را با برنامه‌های خانه، تطبیق دهند.

نوزادان طبیعی، به طور متوسط حدود شانزده ساعت می‌خوابند ولی نادر است که نوزاد، کمی بعد از تولد، تمام شب را بخوابد. به هر ترتیب، بررسی دکتر توماس آندرس درسال ۱۹۷۹ نشان داد که نوزادان دو ماهه، بیست و هشت دقیقه طول می‌کشد تا بخواب روند، درحالی که این رقم درمورد کودکان نه ماهه، چهار ده دقیقه بود. چهل و چهار درصد نوزادان دو ماهه و ۷۸ درصد نوزدان نه ماهه، در طی شب می‌خوابیدند و یا بیدار می‌شدند و دوباره می‌خوابیدند؛ که الگوی خوابی مشابه الگوی خواب کودکان بزرگتر و همچنین بزرگسالان است.

ما باید به عنوان والدین کودک، به او آموزش دهیم که چگونه حتی اگر در طی شب بیدار شدند، خودشان دوباره بخواب روند. خستگی و درگیری برخی والدین، باعث می‌شود که به دنبال راهی برای کنار آمدن با این مسأله که باید برنامهٔ خواب کودک به گونه‌ای تنظیم شود که با الگوی خواب اعضای خانواده‌اش تطبیق داشته باشد، برآیند.

با توجه به آنکه مشکلات شبانگاهی در فصل چهار مورد بحث قرار گرفته‌اند، دراینجا پیشنهادهایی را ارائه می‌دهیم تا نوزادتان عادت‌های سالمی برای خواب شبانه پیدا کند.

۱ـ۷ ■ ۶ او را برای خواب آماده کنید.

نیاز نوزاد به خواب؛ تغذیه، انگیزش و افزون بر آن، محیطی کنترل شده؛ بر روی عادت‌های خوابیدن او تاثیر می‌گذارد. آماده‌سازی‌هایی را برای ایجاد عادت‌های سالم خوابیدن در کودک، انجام دهید.

- مکان خاصی را به کودک اختصاص دهید. چنان که پیش از این تأکید کردیم، نوزاد نیازمند مکانی است که آن را از آن خود بداند. یک تشک یا گهوارهٔ کوچک، می‌تواند در چند هفته و یاحتی چند ماه نخست، برای نوزاد مناسب باشد؛ ولی او به مکان خودش نیازمند است. گهواره‌ای مطمئن، می‌تواند برای ماه‌ها یک خانهٔ قابل اطمینان برای او باشد، حتی اگر باید آن را در اتاق بچه‌های دیگر و یا در مکان تنگ دیگری،

قرار دهید. بکوشید، گهوارهٔ کودکان را محیطی جالب و دوست داشتنی کنید. می‌توانید، اینکار را با رنگ کردن گهواره، عوض کردن روتشکی، تغییر دکوراسیون و گذاشتن چند اسباب بازی پارچه‌ای، انجام دهید.

○ دمای گهواره راکنترل کنید. تمام والدین،نگران این مساله هستند که آیا درجهٔ حرارت، برای کودک مناسب است. و زیاد سرد و یا گرم نیست؟ به طور کلی، اگر شما تقریباً مانند کودک لباس پوشیده‌اید و راحت هستید، او نیز چنین است.

لباسهای راحتی را به او بپوشانید. اورا با لباسهایی بخوابانید که ایمنی دارند (اطمینان یابید که لباسها نسبت به حرارت، حساس نیستند و زود شعله‌ور نمی‌شوند) و راحت هستند، برای نمونه لباس‌های خواب کشی و ...

۲ـ۷ ■ ۶ عادت‌های سالم خواب را، در کودک ایجاد کنید.

می‌توانید باکنترل عوامل معینی در محیط کودک، به نوزادتان کمک کنید تا عادت‌های سالم خواب را یاد بگیرند.

○ کمک کنید که تفاوت بین شب و روز را دریابد. گاه، والدین، چنان نگران بیدار کردن نوزادشان هستند که در خانه، روی نوک انگشت راه می‌روند و به آهستگی سخن می‌گویند. این کار، لازم نیست و یا توصیه نمی‌شود؛ زیرا نوزادان می‌توانند، در سرو صدای زیاد بخوابند. زندگی را به طور طبیعی بگذرانید. اتاق کودک یا خانه را تاریک نکنید و در مورد سروصدا، نگران نباشید. بزودی کودک به فعالیت‌های داخل خانه عادت خواهد کرد و تفاوت روزها را با شب‌های آرام و تاریک خواهد شناخت.

○ به او یاد بدهید که خودش به خواب رود. نگذارید که کودک برای خوابیدن به شما وابسته شود؛ طوری که مجبور باشید او را تکان دهید، راه ببرید، به پشتش بزنید و یا برایش لالایی بخوانید. معمولاً، والدینی که برای نخستین بار پدر یا مادر شده‌اند، این مسائل را دشوار می‌یابند؛ ولی هم برای شما و هم برای نوزاد بسیار آسان‌تر خواهد بود که از پدید آمدن رسمی که بعداً از بین بردن آن، دشوار خواهد بود، جلوگیری کنید. پیشنهاد ما این است که کودکتان را نگه دارید، به او غذا دهید، او را عوض کنید، تکان دهید و سپس، در یک پتو بپیچید و از پهلو یا شکم در گهواره بگذارید (حالت شکم یا کنار که در آن یک حوله لوله شده در پشت بچه است، برای نوزاد مطمئن‌تر است؛ زیرا ممکن است، نوزاد بعد از غذا خوردن استفراغ کند و مواد غذایی به داخل ریه‌اش رود و خفه شود.) اگر نوزاد شما ترجیح می‌دهد، سر یا پشت او را به میله‌های گهواره تکیه دهید؛ زیرا برخی از نوزادان احساسی امنیتی راکه از این راه به دست می‌آورند، دوست دارند.

در را باز نگه دارید و یا از یک آیفون استفاده کنید تا مطمئن شوید که کودکتان، سالم و سلامت است.

○ صرفاً، در طی روز با او بازی کنید. با اینکه به نظر می‌رسد کودک همیشه خواب است، ولی مدت زمانیکه نوزاد ازخواب بیدار می‌شود، به تدریج طولانی‌تر می‌شود. در طی شب، با محبت ولی جدی باشید و هرگز فکر نکنید که زمان بازی با کودک است. هنگامیکه ازخواب بیدار می‌شود، به او غذا بدهید، او را عوض کنید و بلافاصله، بخوابانید.

کاری که شما می‌خواهید بکنید،این است‌که او را تشویق کنید که زمان بیداری‌اش بیشتر در ساعت‌های روز باشد.

○ یک برنامهٔ دائم شبانه داشته باشید. این مسأله با شرح بیشتر، در فصل ۴ آمده است.این برنامه دائم، با بزرگتر شدن کودک مفصل‌تر خواهد شد. در حال حاضر، صرفاً کودکتان را تقریباً هر شب در یک ساعت معین و با آداب یکسانی بخوابانید و ترجیحاً، این کار را ابتدا که او علائم خستگی را نشان داد، انجام دهید. هنگامی که بیش از اندازه، خسته شده بود، همان اسباب بازی‌هاو پتو را هر شب در رختخوابش بگذارید تا به آن‌ها آشناتر و راحت‌تر باشد.

○ یک‌بار آخر شب، به او غذا دهید. هر شب، پیش از آنکه به خواب بروید، بین ساعتهای ده شب و نیمه شب، به کودکتان غذا بدهید. یک ساعت معین را انتخاب کنید و به آن پایبند باشید؛ حتی اگر یک ساعت یا دو ساعت پیش به او غذا داده‌اید.

این کار، براساس نظر کاتبرستون و شویل در کتاب «چگونه کمک کنیم تا کودکان شبها بخوابند» بصورت غذا دادنی متمرکز درمی‌آید که به کودک کمک خواهد کرد تا بتواند زمان خوابیدن در شب راطولانی‌تر کند. بکوشید غذا را کامل بدهید و اگر در هنگام شیر دادن خوابش برد، به دفعات او را بیدار کنید. نترسید! به این ترتیب، او به مقدار کافی غذا خواهد خورد که بتواند تمام شب را با آن سپری کند.

○ هیچ‌گاه، کودک را بعد از نیمه شب برای غذا خوردن بیدار نکنید، بلکه اجازه دهید خودش بیدار شود. تنها در مواردی این کار را بکنید که علّت پزشکی وجود دارد. هدف شما این است که کاری کنید، او در طی شب تا حد ممکن بیشتر بخوابد.

○ او را روزها برای شیر دادن بیدار کنید.بااین حال، ما پیشنهاد می‌کنیم که در طی روز حتی‌اگر با برنامهٔ شیر دادنتان مطابقت نمی‌کند، دست کم هر چهار ساعت یکبار او را بیدار کنید. اگر از سینه شیر می‌دهید و سر وقت خانه نخواهیدبود، یک شیشه شیر اضافی دم دست نگه دارید. به این ترتیب، نوزاد به تدریج بیشتر نیازهای غذایی‌اش را در طی روز دریافت خواهد کرد و آسان‌تر شیشه شیر شبانه را کنار خواهد

گذاشت. همچنین، اگر او را در طی روز بیدار کنید، باعث خواهید شد که زمانهای طولانی‌تر خواب او، همزمان با شب شود.

۳ـ۷■۶ به کودک یاد دهید که شبها بخوابد.

اگر والدین پیشنهادهای بالا را اجرا کنند،.به طور طبیعی نوزادانشان بعد از مدتی طی شب خواهد خوابید. اگر در مورد کودک شما چنین نشد، صبر کنید تا دوماهه شود و پنج شش کیلوگرم وزن پیدا کند و بطور ثابتی به وزنش اضافه شود. سپس اگر خواستید، شروع کنید به اینکه به او یاد بدهید چطور شبها بخوابد. اگر شما آمادگی آن را ندارید و یا اینکه درد سرهای شبانه برایتان مهم نیست، کاری انجام ندهید. مهم این است که در مورد کاری که انجام می‌دهید، احساس راحتی و اطمینان یابید. نکتهٔ آخر اینکه : آسان‌ترین روش برای خوابیدن کودکتان در شب اینست که شما و همسرتان، با هم به او این مسأله را یاد دهید .

گامها از این قرارند:

- به دادن غذای آخر شب، بین ساعتهای ۱۰ شب تا ۱۲ شب ادامه دهید. این مسأله، بسیار مهم است؛ چون به عنوان مبنایی برای خواب شب کودک قرار می‌گیرد.
- زمان مناسبی را برای آغاز انتخاب کنید. هفته‌ای را در نظر بگیرید که در آن می‌توانید کمی بی‌خوابی بکشید. در صورت امکان، در تعطیلات هفته، آموزش را شروع کنید و احتمالاً روز دوشنبه به هدف خود خواهید رسید.
- زمان بین غذا دادن آخر شب و غذای نیمه شب را طولانی کنید. هنگامی که نوزاد از خواب برمی‌خیزد و برای شیر گریه می‌کند، یکی از والدین باید به سراغ کودک برود (اگر مادر از سینه‌هایش به کودک شیر می‌دهد، پدر برای این نقش بهتر است؛ زیرا پدر با غذا دادن مرتبط نیست) در حالی که دیگری می‌خوابد. حوصله به خرج دهید. در صورت لزوم، قنداق او را عوض کنید. با او سخن بگویید و برای او آواز بخوانید. سپس اورا بپوشانید و بی آنکه به او غذا بدهید، به گهواره‌اش برگردانید.

اگر آرام شد، می‌توانید به رختخواب برگردید! اگر نشد، بکوشید، بی‌آنکه او را ازگهواره بیرون بیاورید، بخوابانید. لالایی بگویید، پشتش را بمالید، تکانش دهید و آرام کنید. اگر خوش شانس باشید، چهل و پنج دقیقه دیگر یا بیشتر خواهد خوابید. اگر دوباره بیدار شد، کمی مکث کنید. در صورت لزوم، به‌او آب بدهید. اگر فکر می‌کنید نمی‌تواند بیشتر صبر کند، به‌او غذا بدهید و او را به گهواره برگردانید. خسته نباشید! شب دوم، غذای آخر شب را تاحدود ساعت یازده، دوازده شب به تعویق بیندازید. هنگامی‌که کودک نیمه‌های شب از خواب پرید، دوباره تمام کارهای بالا را انجام

دهید و بکوشید با تمأنینه، کارها را انجام دهید و سعی کنید او را دوباره بخوابانید، بی‌آنکه به او غذا بدهید. بار دوم که کودک بیدار شد. دوباره وقت تلف کنید و یکبار دیگر به او آب بدهید. مجدداً اورا به رختخواب برگردانید. بدین ترتیب، کودک به این نتیجه می‌رسد که صرفاً آب خوردن، ارزش بلند شدن را ندارد.

وقتی کودک، دوباره برخاست و او را عوض کردید، به پشتش زدید، تکان دادید و لالایی خواندید، باید به او غذا بدهید. ولی احتمالاً دراین موقع ساعت حدود سه ـ چهار صبح است و شما و نوزادتان می‌توانید،خواب خوبی بکنید.

اگر این روش نتیجه نداد، چه کاری می‌توانید بکنید؟ ممکن است شما به این نیاز داشته باشید که پیش از آنکه دوباره آن را امتحان کنید، چند هفته صبرکنید. از سویی دیگر، ممکن است، نوزاد شما را غافلگیر کند و تمام شب را بخوابد. در این هنگام، عادت نکنید که او را در نیمه شب بیدار کنید.

○ آموزش را تقویت کنید. چند شب متوالی، همان عمل را ادامه دهید: آخر شب غذا بدهید و روش‌های به تعویق انداختن و خواباندن دوباره را به کار گیرید. کودک در این زمینه، پیشرفت خواهد کرد و شب‌های شما بسیار بهتر خواهند شد.

۸ ـ ۶ کنار گذاشتن شیشه

به تدریج باید کودکتان، شیشه شیر را کنار بگذارد و تنها از فنجان بنوشد. اینکه چه زمانی به این روش بپردازید، به خودتان بستگی دارد و غیر معمول نیست که والدین مشکل بیشتری در این کار داشته باشند تا کودکان. معمولاً والدین نگران این مسأله هستند که کودکشان به حد کافی شیر نمی‌نوشد. درست است که بیشتر کودکانی که شیشه‌شان را دوست دارند، از فنجان به مقدار کمتری می‌نوشند، ولی یک کودک یکساله تنها به شانزده اونس (حدود نیم کیلو) شیر در شبانه‌روز نیازمند است و یک کودک هجده ماهه، به خوبی با هجده اونس (کمی بیش از نیم کیلو) شیر سر می‌کند. افزون بر آن، کودک از مواد لبنی دیگر نیز استفاده می‌کند. وقتی شما این تصمیم بزرگ را گرفتید که شیشه را از او بگیرید، راههای گوناگونی وجود دارند که می‌توانند، برای هر دو شما، موقعیت را آسان‌تر و تحمل‌پذیرتر کنند.

۱ ـ ۸ ـ ۶ از پیش، برنامه‌ریزی کنید.

از آغاز نگذارید که کودکتان زیاد به شیشهٔ شیر وابسته شود. بدین ترتیب، به او کمک می‌کنیدکه‌راحت‌ترآن‌را کناربگذارد. منظوراین‌است که‌کودک، به‌جای آنکه برای احساس امنیت کردن،به شیشه متکی باشد، باید به‌شما متکی‌باشد.نگذارید شیشه در دهانش

بماند؛ بلکه هر وقت آن را می‌نوشد، آن‌رانگاه‌دارید.درواقع،حتی هنگامیکه یاد می‌گیرد که خودش شیشه را نگه دارد، ما توصیه می‌کنیم که تاحد امکان،شما آن را نگاه دارید.

- از شیشه برای آرام کردن کودک استفاده نکنید؛ زیرا اینکار باعث می‌شود که به آن وابسته شود.
- هیچ گاه هنگام خوابیدن به او شیشه ندهید، این کار می‌تواند باعث پوسیدگی شدید دندان‌های کودک شود.
- در شش ماهگی، به او نشان دهید که چگونه از فنجان بنوشد. در زمان غذا خوردن به او فنجان بدهید تا بدین ترتیب، در نوشیدن با آن، مهارت یابد. به او فنجان مخصوص خودش را که رنگ روشنی دارد و می‌تواند آن را بشناسد، بدهید؛ می‌توانید از فنجانهای مخصوص که استفاده از آن‌ها برای نوزادان آسان‌تر است، استفاده کنید.
- در این مورد مهمترین نکته پیدا کردن زمان مناسب برای این کار است. وقتی احساس کردید علاقه‌اش به شیشه درحال کم شدن است از فرصت استفاده کنید و دنبال آن را بگیرید. زمانی را انتخاب کنید که مسئله غیر مترقبه‌ای روی نداده است. زمانی‌که این تصمیم را گرفتید باید به آن پای بند باشید. و پیش ازآنکه فکر می‌کنید، کودکتان دیگر همیشه از فنجان می‌نوشد.

روشهای زیر را جداگانه ویا همراه با هم امتحان کنید:

- محتویات شیشه کودک را رقیق کنید. در هفته پیش از زمان معینی با اضافه کردن آب‌به آب میوه یا شیر درون بطری، آن را برای او بتدریج بی‌مزه کنید. درهمان زمان شروع کنید به دادن شیر یا آب میوه رقیق نشده با فنجان و تشویق او به نوشیدن از آن.
- سر شیشه راعوض کنید. سر شیشه قدیمی و آشنا را با نوعی با شکل و اندازه جدید، عوض کنید.
- به برنامه پایبند باشید. سعی کنید زمانی که شروع کردید، پایتان نلغزد! نگران نباشید - اگر کودک روزی از شیر گرفته شود، به او آسیبی نخواهد رسید. به او بگویید که اکنون دیگر بزرگ شده است و باید شیشه‌ها را به بچه‌های کوچک بدهیم که آن‌ها را لازم دارند. اجازه دهید او درجمع کردن و کنار گذاشتن آن‌ها به شما کمک کند. و این کار را واقعه‌ای مهم و خاص جلوه دهید. سپس شیشه‌ها را بیرون بدهید و دیگر به عقب برنگردید. حتی اگر به مدّت طولانی و با صدای بلند برای شیشه‌اش گریه می‌کند، صبر کنید. اگر تسلیم شوید، این حالت را طولانی‌تر خواهید کرد و بعداً حل آن برای هردوتان مشکل‌تر خواهد شد.
- او را غرق تحسین کنید. زمانی که از لیوانش می‌نوشد به او بگویید که چه کودک بزرگی شده است و «چقدر به او افتخار می‌کنید» و چه موفقیت بزرگی حاصل شده است!

۷

مشکلات توالت رفتن

عوض کردن پوشک، ملحفه یا کهنهٔ کودک، و شستن مکان‌هایی که کودک خیس می‌کند، وظایفی هستند که اغلب والدین، با کمال میل آن‌ها را پذیرفته‌اند، چون از قبل مشکلات بچه‌داری را می‌دانسته‌اند و با پذیرش آن‌ها بچه‌دار شده‌اند. مادامی که کودکان نوزادند، مشکلات ناشی از ناتوانی جسمی آن‌ها برای ما اصلاً اهمیت ندارد، زیرا می‌دانیم که سرانجام، خواهند آموخت که به تنهایی به توالت بروند و دیگر خود را کثیف نکنند.

زمان یادگیری توالت رفتن در کودکان با هم تفاوت دارد بدین ترتیب که برخی کودکان، دیرتر از دیگران یاد می‌گیرند که به موقع به توالت بروند. البته این مسألهٔ غیر طبیعی نیست؛ ولی گاهی والدین از این بابت نگران می‌شوند که مبادا کودکشان هرگز این کار را یاد نگیرد. گاهی هم نگرانی والدین ناشی از آن است که کودکان بزرگسال‌تر، دوباره شب اداری را آغاز می‌کنند. در این هنگام آن‌ها از خود می‌پرسند: آیا فرزند ما احساس ناامنی می‌کند و یا آیا ما کارنادرستی انجام داده‌ایم؟

این فصل برای پاسخ به پرسش‌های شما در مورد بسیاری از مشکلات رایج والدین، در ارتباط با اجابت مزاج کودکان نگاشته شده است تا با آگاهی از آن‌ها بتوانید به کودکانتان به بهترین نحو کمک کنید.

۷ ـ ۱ آموزش توالت رفتن

آموزش توالت رفتن، موضوعی است که می‌تواند باعث ایجاد نگرانی‌های زیادی برای والدین شود. کسانی که تازه پدر یا مادر شده‌اند، از راهنمایی‌های ضد و نقیض فامیل، دوستان و «افراد مجرب» گیج و سر در گم می‌شوند. پدر و مادرهای با تجربه،

گاهی نگران این مسأله هستند که ممکن است روشی که برای یک کودک مفید بوده، برای کودک دیگر، بی‌فایده باشد. برخی صاحبنظران بر این باورند: صبر کنید و به کودک اجازه دهید، به‌طور طبیعی خودش یاد بگیرد. برخی دیگر پیشنهاد می‌کنند که آموزش توالت رفتن را در طی یک روز کامل کنید.

چه باید بکنید؟ آیا کودک شما با آموزش توالت رفتن از لحاظ روانی آزرده می‌شود؟ یا بدتر، مجبور خواهد شد با پوشک به دانشگاه برود؟ پاسخ این است: خیر! تمام کودکان ـ غیر از کسانی که مشکل جدی روانی یا فیزیکی دارند ـ دیر یا زود توالت رفتن را می‌آموزند. حتی بسیاری از کودکانی که عقب ماندگی شدید ذهنی دارند، می‌توانند عادت‌های اجابت مزاج خود را تحت کنترل درآورند.

البته، برخی از کودکان سخت‌تر از دیگران این مسأله را می‌آموزند؛ ولی به یاد داشته باشید که این موضوع به تفاوت کودکان با یکدیگر مربوط است و اصلاً نگران کننده نیست. برخی کودکان زودتر راه می‌روند، زودتر حرف می‌زنند و ... .

در مورد آزردگی روحی کودک در اثر آموزش توالت رفتن نیز، تجربه نشان داده است که این‌کار تنها درصورتی می‌تواند برای سلامت کودک مضر باشد که شما معلم بداخلاق و سختگیری باشید و کودک را به این علت، زیاد تنبیه کنید. در غیر این‌صورت، آموزش توالت رفتن سنگ بنای ساخته شدن شخصیت کودک نیست.

اجازه بدهید در اینجا به پندار اشتباه دیگری بپردازیم. گاهی از دوستان و آشنایان خود می‌شنوید که کودک آن‌ها برای مثال، در یک سالگی آموخته است که به تنهایی به توالت برود. این حرف‌ها را باور نکنید. به ندرت پیش می‌آید کودکی قبل از ۱۸ ماهگی بتواند توالت رفتن را یاد بگیرد. کودکی که در یک سالگی خود را کثیف نمی‌کند، احتمالاً به این علت است که پدر و مادرش حالت‌های او را متوجه شده‌اند و بخوبی می‌فهمند که کودک، چه وقت باید به توالت برود و به موقع او را به توالت می‌رسانند. این به این معنا نیست که او به تنهایی می‌تواند این کار را بکند. به هر حال، در انجام هرکاری، آموزش پیش از موقع، ممکن است زیان‌هایی را در برداشته باشد. آموزش توالت رفتن وقتی باید انجام گیرد که بدن کودک از لحاظ فیزیکی آمادگی پذیرش آن را داشته باشد. در نوزادان، هنوز ارتباط بین مغز و دستگاه‌های دفعی کامل نشده است. بنابراین، نوزاد نمی‌تواند عمل دفع را به طور ارادی کنترل کند. او حتی نمی‌فهمد که خودش را خیس کرده است. باید بدانیم که کنترل، مرحله بعد از آگاهی است بدین معنا که اول باید کودک به مرحله‌ای برسد که از کثیف کردن خودش آگاه شود و سپس بتواند آن‌را کنترل کند.

افزایش توانایی مثانه برای نگهداری ادرار و همچنین کمتر شدن تعداد دفع در روز به کنترل ادرار و مدفوع کمک می‌کند. ترتیب معمول کامل شدن کنترل این‌چنین است:

کنترل مدفوع در شب، کنترل مدفوع در روز، کنترل ادرار در روز، کنترل ادرار در شب. البته روشن است که استثناهایی نیز در این ترتیب، وجود دارند. همچنین باید دانست که دختران معمولاً زودتر به کنترل عمل دفع دست می‌یابند.

اکثر کودکان، بین دو تا سه سالگی آمادگی پذیرش آموزش کنترل عمل دفع در روز را پیدا می‌کنند و تعداد کمی از کودکان نیز ممکن است در بیست ماهگی به این آمادگی برسند. برای آنکه دریابید آیا کودک شما آمادگی آموزش را دارد یا نه، مطالبی که در زیر آمده است، بخوانید. خود را تحت فشار نگذارید که هرچه زودتر این آموزش را آغاز کنید. آموزش را وقتی آغاز کنید که احتمال موفقیت شما و کودکتان واقعاً زیاد باشد. اصلاً به این موضوع اهمیت ندهید که: «پسر همسایه خیلی وقته خودش رو کثیف نمی‌کنه».

توالت رفتن یک مهارت نسبتاً پیچیده است! کودک باید نیاز به توالت را حس کند و آن‌را بشناسد، باید بتواند تا رسیدن به دستشویی، در آوردن لباس و قرارگرفتن در وضعیت مناسب، خودش را نگه دارد. البته این مراحل برای بزرگسالان بسیار عادی و پیش پا افتاده است، ولی برای یک کودک خردسال چندان ساده نیست. در این فصل، اطلاعات پایه‌ای و همچنین روش‌های مختلف آموزش توالت رفتن را ارائه می‌کنیم تا با به کارگیری آن، از دشواری‌های کار کاسته شود.

۷-۱ ■ ۱ نخست آموزش تئوری، بعد آموزش عملی

از نکات زیر، می‌توانید هم به عنوان آموزش تئوری برای کودک استفاده کنید و هم خودتان آمادگی کودک را با استفاده از آن‌ها ارزیابی کنید. به یاد داشته باشید که قبل از اینکه آموزش توالت رفتن را به طور عملی شروع کنید باید نکاتی را برای کودک روشن کنید.

- ***آگاهی از بدن خود.*** به کودکتان نام بخش‌های مختلف بدن و عملکرد آن‌ها را بگویید. برای او توضیح دهید که ادرار و مدفوع از کجا آمده است (توضیح دهید که ادرار و مدفوع بخشی از بدن او نیست). به کودک نام اندام مربوط به دفع را یاد بدهید. حتی اجازه بدهید که وقتی به حمام می‌روید، شما را ببیند. نگران نباشید! این مسأله از لحاظ روحی برای کودک مضر نیست. فقط عادی عمل کنید. البته برای آنکه کودک گیج نشود، بهتر است، همجنس خود را ببیند. بدین ترتیب که اگر پسر است پدر و اگر دختر است مادرش را.
- ***کلمات مربوط به توالت رفتن.*** کودک نیازمند آن است که با واژه‌های مربوط به توالت رفتن آشنا شود. مهم این است که کلماتی به کار ببرید که برای کودک قابل فهم باشد و مهم نیست چه کلماتی.

○ ***درک مفاهیم توالت داشتن، کثیف کردن، خیس کردن.*** آیا کودک شما می‌تواند بگوید که توالت دارد یا اینکه خودش را خیس یا کثیف کرده است؟ این‌گونه موارد، مهارت‌های کلیدی آموزش توالت رفتن هستند. اغلب کودکان زیر یک سال به نحوی نشانه‌ای از موارد بالا را از خودشان می‌دهند، ولی این نشانه‌ها و علایم اکثراً با بزرگتر شدن کودک از بین می‌روند. گرچه، والدین با تجربه ممکن است بفهمند که کودک توالت دارد یا مشغول توالت کردن است؛ برای نمونه وقتی کودک پوشکی در گوشه‌ای کز می‌کند و مشغول دفع می‌شود. این صحنه‌ها اولین نشانه‌هایی هستند که با دیدن آن‌ها باید به کودک کمک کنید تا احساس توالت داشتن را دریابد و به شما بگوید.

بکوشید، کودک را درحین مدفوع کردنش گیر بیاورید و برای او توضیح دهید که مشغول چه کاری است و نام این کار و این احساس چیست. برای نمونه به او بگویید: «تام الان پی‌پی داره، حالا تام داره پی‌پی می‌کنه، بیا بریم پوشکت رو عوض کنم».

وقتی کودک بزرگتر می‌شود و احتمالاً کم کم به شما می‌گوید که خود را خیس یا کثیف کرده، بلافاصله او را به توالت ببرید و حرفش را نادیده نگیرید. او را برای آنکه این مطلب را به شما گفته تشویق کنید و فوری پوشک او را عوض کنید. اگر کودک بتواند فرق بین خشک و خیس و پوشک تمیز و کثیف را تشخیص دهد، مرحلهٔ بسیار مهم و کلیدیی را پشت سر گذاشته است. زیرا این حالت، به آنجا می‌انجامد که او، قبل از توالت کردن شما را خبر کند. شما می‌توانید این روند را تسریع کنید. مثلاً به طور تصادفی پوشک کودک را کنترل کنید و اجازه دهید که او هم پوشکش را حس کند و اگر درست تشخیص داد که تمیز است یا کثیف او را تشویق کنید.

○ ***همکاری کودک و پیروی از دستورالعمل‌ها.*** آیا کودک شما می‌تواند از دستورات ساده و کوچک پیروی کند؟ برای مثال، اگر به او بگویید دستت را روی سرت بگذار آیا می‌تواند چنین کند؟ برای آنکه دریابید آیا کودک شما آمادگی آموزش توالت رفتن را دارد مثلاً به او بگویید چیزی را از اتاق بردارد و به دستشویی ببرد و کنار توالت بگذارد. اگر کودک، دستورات ساده را متوجه نمی‌شود، آموزش خود را با یاد دادن نام اشیا و محل‌ها در خانه شروع کنید و در مقابل خوب یادگرفتن، جایزه بدهید. پس از اطمینان از یادگیری درست کودک، شروع به یاددادن توالت رفتن کنید. درغیر این‌صورت، آموزش شما برای کودک گیج کننده خواهد بود. حال اگر کودک مفهوم دستورات را می‌فهمد، ولی از انجام آن‌ها سرپیچی می‌کند، ابتدا این مسأله را حل و رفع کنید. (فصل ۲ و بخش ۸ـ5)

○ ***توانایی‌های حرکتی بدن.*** آیا کودک شما می‌تواند به سوی دستشویی بدود یا راه

برود؟ آیا او می‌تواند لباس‌های خود را دربیاورد و دوباره بپوشد؟ اگر نمی‌تواند، آموزش درست توالت رفتن برای او بسیار مشکل‌تر خواهد بود. بدین ترتیب، مجبور خواهید شد خودتان کودک را به دستشویی ببرید و لباس او را دربیاورید و دوباره بپوشانید. بنابراین، بهترین کار این است که آموزش را به هنگامی موکول کنید که کودک بتواند خوب راه برود یا بدود. اگر کودکی می‌داند چطور اشیاء مختلف را بردارد و جایی ببرد، ولی هنوز نمی‌تواند خودش لباس‌هایش را دربیاورد، می‌توانید آموزش را از لباس پوشیدن و درآوردن آغاز کنید. برای کودک، شلوار راحت و گشاد بخرید و به او یاد دهید که چگونه آن را پایین بکشد و در مقابل درست انجام دادن این کار به او جایزه بدهید و او را تشویق کنید. بدین ترتیب، بزودی او پوشیدن لباس‌های مختلف را تجربه خواهد کرد. به کودک اجازه دهید تا آنجا که می‌تواند به تنهایی کارهای خود را انجام دهد، ولی به حدی که از این کار مأیوس نشود.

○ *کنترل ادرار و مدفوع.* آیا کودک شما می‌تواند به مدت طولانی خود را خیس نکند؟ آیا کودکتان به جای چندین بار به مقدار کم، دو یا سه بار به مقدار زیاد مدفوع می‌کند؟

اگر پاسخ سؤالات فوق مثبت است، احتمالاً کودک شما تا حدودی می‌تواند ادرار و مدفوع خود را کنترل کند و بنابراین، آمادگی آموزش توالت رفتن را دارد. اگر پاسخ سؤالات فوق منفی است، این پرسش پیش می‌آید که آیا کودک می‌تواند ادرار یا مدفوعش را تا رسیدن به توالت نگه دارد؟ به هرحال، برای آموزش توالت رفتن صبر کنید تا کودک کنترل بهتری بر عمل دفع خود داشته باشد. صبور باشید. همان‌طور که گفتیم، کودکان مختلف با سرعت‌های مختلفی این عادت‌ها را می‌آموزند. با این‌همه، اگر هنوز نگران یادگیری کودک هستید، مسأله را با پزشک در میان بگذارید.

○ *ترس از توالت رفتن.* آیا کودک شما از صدای سیفون توالت می‌ترسد؟ آیا از اینکه در داخل توالت بیفتد واهمه دارد؟ برخی کودکان از این‌گونه مسائل می‌ترسند و بسیار مهّم است که قبل از آغاز آموزش توالت رفتن، این‌گونه ترس‌ها را در او از میان ببریم. به کودک اجازه دهید که سیفون توالت را برای شما بکشد. به او اجازه دهید هنگامی که سیفون در حال کار است، به داخل توالت نگاه کند. سپس بگذارید کودک مدفوعش را از روی پوشک کثیف به درون توالت بریزد و سیفون را بکشد. خانم جوان کول در کتاب بی‌نظیر خود به نام «راهنمای آموزش توالت رفتن» پیشنهاد می‌کند که به کودک بیاموزید که با مدفوع خود هنگامی که در حال پایین رفتن از توالت است، بای بای کند.

برای کودک توضیح دهید که مدفوع همان غذایی است که بدن بعد از جذب تمام چیزهای مفید آن، تفاله‌اش را به صورت مدفوع پس داده است و مطمئن شوید که

کودک فکر نمی‌کند که مدفوع بخشی از بدن اوست که از آن جدا می‌شود.

اجازه بدهید کودک به طور آزمایشی بارها روی توالت بنشیند تا مطمئن شود داخل توالت نخواهد افتاد و بخصوص بفهمد بلایی که سر مدفوع می‌آید، سر خودش نخواهد آمد!

دست‌آخر، اگر این مشکل وجود دارد که کودک هنگام دفع احساس درد می‌کند با پزشک مشورت کنید تا برنامه غذایی او را تغییر دهد یا یک مسهل ضعیف تجویز کند. این مسأله اهمیت دارد که عمل دفع در ذهن کودک عمل دردناکی به نظر نیاید. بنابراین، قبل از آموزش توالت رفتن یبوست کودک را درمان کنید.

وقتی کودک آمادگی مهارت‌های لازم را کسب کرد، می‌توانید آموزش خود را آغاز کنید.

روش بدون اِعمال فشار

برخی متخصصان بر این باورند که اگر کودکی از آمادگی‌ها و مهارت‌های لازم برخوردار باشد و سعی در نافرمانی نیز نداشته باشد، خود به خود توالت رفتن را یاد می‌گیرد. دکتر بِری ۱۱۷۰ کودک را طی بیش از ده سال مورد بررسی قرار داده و نتیجه گیری کرده است که ۸۰ درصد کودکان در حدود ۲ تا ۲/۵ سالگی بدون اِعمال هیچ‌گونه فشاری از سوی والدین، خودشان توالت رفتن را یاد می‌گیرند و بیش از یک‌بار در هفته در این مورد دچار خطا نمی‌شوند. البته ۲۰ درصد باقیمانده کمی دیرتر می‌آموزند که خودشان به تنهایی به توالت بروند. بیش از ۱۰۰ نفر از کودکان مورد آزمایش، بعد از ۳ سالگی این مهارت را آموخته‌اند و حدود صد نفر دیگر بعد از چهار سالگی.

اگر صبر زیادی داشته باشید و معتقد به محدودیت زمانی خاصّی برای یادگیری نباشید، می‌توانید طرفدار روش بدون اِعمال فشار باشید.

برای کودک، توالت‌های کوچک پلاستیکی تهیه کنید و روش استفاده از آن را برای او توضیح دهید و پیشنهاد کنید که می‌تواند به جای پوشک از توالت استفاده کند.

اگر کودک در این مورد از شما کمک خواست، فوراً به کمک او بروید و به یاد داشته باشید که نباید او را مجبور به این کار بکنید. منتظر باشید تا خودش به شما بگوید که دیگر دوست ندارد از پوشک استفاده کند.

مهّم: اگر برای مثال، از اینکه کودک در مکان‌های ممنوع، ادرار یا مدفوع می‌کند زیاد عصبانی می‌شوید یا به نحوی مجبورید که او را زودتر وادار به توالت رفتن کنید، این روش برای شما مناسب نیست؛ زیرا در این روش باید نسبت به این گونه مسائل کاملاً خونسرد باشید.

روش دوبار در روز

در این روش که کمی صریح‌تر و مثل روش قبل، تدریجی است. شما باید دوبار در روز کودک را بر روی توالت بنشانید. این روش، به ویژه در کودکانی که عمل دفعشان منظم است و زمان تقریبی مشخص دارد، بسیار خوب عمل می‌کند. کودک را در زمان‌هایی که معمولاً مدفوع می‌کند، برای مدت کوتاهی روی توالت بنشانید. بکوشید کودک را با اسباب بازی و کتاب یا مواردی از این قبیل سرگرم کنید. برای این‌کار بهتر است، کتاب یا اسباب بازی خاصی را به این زمان‌ها اختصاص دهید. برای نمونه، خرس کوچکی را فقط هنگامی‌که کودک را روی توالت نشانده‌اید، به دستش بدهید. کودک را درصورت همکاری و به ویژه انجام عمل دفع در توالت تشویق کنید و به او پاداش بدهید.

اگر کودک مدفوع ندارد، با او به تندی رفتار نکنید و حتی به او اخم نکنید. در این روش، اگر کودک پوشکش را بعد از بلند شدن از روی توالت کثیف کرد، نباید او را سرزنش کنید. اگر کودک دوست ندارد مدت طولانی بر روی توالت بنشیند، اصرار نکنید و صبر کنید.

اگر این روش موفقیت‌آمیز باشد، کودک عادت خواهد کرد که در توالت مدفوع و ادرار کند. به تدریج، کودک می‌تواند بین احساس دفع و رفتن به توالت ارتباط برقرار کند. در این صورت او از شما خواهد خواست که در مواقع دیگر روز، او را روی توالت بنشانید و کم کم می‌توانید استفاده از پوشک را کنار بگذارید. یادآوری می‌کنیم که این روش، چندین ماه طول خواهد کشید.

روش یک روزه کاملاً با روش‌های دیگر تفاوت دارد. این روش را روانشناسان صاحب‌نامی چون دکتر آزین و دکتر فاکس در کتابی به نام «آموزش توالت رفتن در کمتر از یک روز» پیشنهاد کرده‌اند. آن‌ها این روش را بر روی بیش از دویست کودک ۲۰ ماهه تا چهارساله آزمایش کرده‌اند. در میان آن‌ها برخی آموزش توالت رفتن ندیده بودند و برخی دیگر، با وجود آموزش، این کار را نیاموخته بودند. نویسندگان می‌گویند که بجز تعداد کمی از کودکان، بقیه به سرعت توالت رفتن را یاد گرفتند.

اگر می‌خواهید به سرعت توالت رفتن را به کودکتان بیاموزید و یا در به کارگیری روش‌های دیگر موفق نبوده‌اید، این روش را قویاً پیشنهاد می‌کنیم. در این روش اگر نمی‌توانید یک روز کامل را به کودک اختصاص دهید و یا اصلاً حوصلهٔ آن‌را ندارید، از عضو دیگری از خانواده که کودک به او علاقه‌مند است بخواهید این کار را انجام دهد.

برای آشنایی کامل با این روش، باید به متن کتاب یادشده مراجعه کنید؛ زیرا جزئیات آن مفصل است و نمی‌توان به همهٔ آن‌ها اشاره کرد؛ ولی به طور کلی، روش یک روزه عبارت است از آموزش مستقیم مهارت‌های مربوط به توالت رفتن با استفاده از مدل‌های

مختلف و ایجاد احساس دفع ادرار مکرر با استفاده از نوشاندن مقدار زیادی مایعات به کودک و نیز به کارگیری روش‌های ویژه‌ای برای تصحیح اشتباهات کودک. بی‌تردید، این روش برای همهٔ کودکان، در طی یک روز انجام‌پذیر نیست؛ و در بعضی به مدت طولانی‌تری نیاز داریم ولی از تمام روش‌های دیگری که می‌شناسیم فوری‌تر است.

روش یک هفته‌ای

اگر روش یک روزه را نمی‌پسندید؛ ولی می‌خواهید فوراً به کودک خود توالت رفتن را بیاموزید، راه دیگری هم وجود دارد. در این روش، کمی بیشتر برای آموزش وقت دارید. این روش حتماً باید پس از انجام موارد زیر آغاز شود:

۱. ***روز شروع را انتخاب کنید.*** تصمیم بگیرید که چه روزی آموزش خود را آغاز خواهید کرد و در این انتخاب، بکوشید هفته‌ای را که وقت بیشتری برای رسیدگی به این امر دارید، انتخاب کنید.

۲. ***دانه را بکارید.*** در کودک آمادگی ذهنی ایجاد کنید به طوری که وانمود کنید قرار است رویداد مهمی اتفاق بیفتد. به کودک بگویید آن روز خاص، برای او اهمیت بخصوصی دارد، زیرا خواهد توانست مانند بزرگترها از توالت استفاده کند. بکوشید حداقل روزی یک بار، در هفته قبل از روز شروع آموزش، این موضوع را یادآوری کنید. برای کودک توضیح دهید که از آن روز به بعد خواهد توانست مانند بزرگترها لباس بپوشد و دیگر مجبور نخواهد بود به علت استفاده از پوشک لباس‌های گشاد به تن کند؛ زیرا از آن پس می‌تواند از توالت استفاده کند.

۳. ***وسایل مربوط به توالت را تهیه کنید.*** برای کودک، توالت کوچک پلاستیکی (یا فلزی) تهیه کنید. بد نیست او را با خود برای خریدن توالت به فروشگاه ببرید. سپس توالت را در روز موعود به او هدیه کنید. چند شلوار گشاد و راحت (مانند زیر شلواری که در بالا کش داشته باشد) تهیه کنید که در آوردن و پوشیدن آن راحت باشد. به کودک یاد بدهید چگونه آن را بالا و پایین بکشد.

۴. ***جایزه‌ها را آماده کنید.*** کلید غلبه بر مشکلات آموزش، استفاده از جوایز معنی‌دار است (بخش ۴=۲ را ببینید) اگر کودک در روز آموزش از خود پیشرفت و علاقه نشان داد، به او اجازه دهید که قطار، کامیون یا ماشینی را انتخاب کند که بتوانید جایزه را داخل آن بگذارید و بدین ترتیب او را به علت موفقیت در توالت رفتن تشویق کنید.

۵. ***در روز موعود آموزش را شروع کنید.*** روز موعود را با سر و صدا شروع کنید و طوری وانمود کنید که کودک تحت تأثیر قرار بگیرد و احساس کند روز مهمی است. هدایای مخصوص آن روز را مانند توالت پلاستیکی و شلوارهای گشاد به کودک بدهید. شلواری

را به او بپوشانید و دربارهٔ آن مسأله بسیار صحبت کنید. او را جلو آینه ببرید تا خودش را با شلوار ببیند. حتی در صورت امکان از او عکس بگیرید. پوشک‌هایش را بردارید و به او بگویید فقط موقع خواب و هنگام شب مجبور خواهد بود، از پوشک استفاده کند.

۶. ***کمی با توالت تمرین کنید.*** از کودک بخواهید به سمت توالت کوچک خودش بدود، شلوارش را پایین بکشد، چند ثانیه روی توالت بنشیند و سپس شلوارش را بالا بکشد. او را برای این تمرین تشویق کنید به طوری که انجام این کار برای کودک جالب باشد؛ ولی بیش از حد کودک را مجبور به تکرار این عمل نکنید تا به خستگی یا مقاومت کودک بینجامد.

۷. ***جایزه بدهید.*** هر بار که کودک، در توالت عمل دفع را هرچند بسیار کم انجام داد، او را تحسین کنید و به او پاداش بدهید. مثلاً به او بگویید می‌تواند با اسباب بازی مخصوص موقع توالت کردن بازی کند و هر وقت دیگری که خواست با آن بازی کند، تذکر دهید که آن اسباب بازی فقط مربوط به زمان توالت رفتن است.

۸. ***برای کثیف نبودن شلوارش به کودک پاداش بدهید.*** از صبح روز بعد، مرتب شلوار کودک را کنترل کنید. اگر تمیز و خشک بود به او پاداش بدهید. در طول هفته فاصله بین کنترل کردن‌ها را بیشتر کنید تا به حدود یک ساعت برسد.

۹. ***اتفاقات را نادیده بگیرید.*** اگر کودک خودش را به طور اتفاقی خیس یا کثیف کرد، سر و صدا راه نیندازید. به سادگی به او کمک کنید که لباسش را عوض کند و به او بگویید اصلاً نگران نباشد، چون همیشه فرصت دارد که از توالت استفاده کند و بار دیگر این طور نخواهد شد. از او بخواهید از محلی که خود را خیس یا کثیف کرده به سمت توالت بدود و به شما نشان دهد که چگونه می‌تواند شلوارش را به تنهایی بالا و پایین بکشد و بر روی توالت بنشیند.

۱۰. ***برای پیشرفت در آموزش، به کودک پاداش بدهید.*** با گذشت زمان در طول یک هفته کودک خودش را کمتر کثیف خواهد کرد و دفعات بیشتری به تنهایی به توالت خواهد رفت. با توجه به اینکه ممکن است گاهی برای اینکه باز شلوار کودک را کثیف می‌بینید ناامید شوید، بکوشید از پیشرفت او یادداشت تهیه کنید. بکوشید پیشرفت‌های کودک را در حضور خود او به دیگران بگویید و تأکید کنید که مثلاً «تام دیگه می‌تونه مثل بزرگترها خودش به دستشویی بره».

۱۱. ***غرغرها و نارضایتی‌ها را نادیده بگیرید.*** اگر کودک برای رفتن به توالت غر می‌زند یا دوباره پوشکش را می‌خواهد، خواسته‌اش را نادیده بگیرید (بخش ۲■۲)

۱۲. ***منتظر شروع کثیف شدن‌های اتفاقی باشید.*** بی‌تردید، چندین بار کثیف کردن‌های اتفاقی رخ خواهند داد. پس منتظر آن‌ها باشید و کودک را به آن علت تنبیه یا دعوا نکنید.

۱۳. *جایزه‌ها و پاداش‌ها را «به آرامی» از برنامه حذف کنید.* اشتباهی که اکثر والدین مرتکب می‌شوند این است که خیلی زود پاداش‌دهی را متوقف می‌کنند. حتی پس از اتمام هفته نیز به جایزه‌دهی در مقابل پیشرفت در توالت رفتن ادامه دهید. ممکن است کیفیت و مقدار جایزه‌ها تغییر کند، ولی حتماً باید چیزی برای هدیه دادن داشته باشید.

۱۴. *اگر در اجرای این روش موفق نبودید.* اگر این روش موفقیت‌آمیز نبود، بکوشید علت را دریابید. آیا کودک آمادگی کافی برای شروع آن نداشته است؟ آیا تمامی مراحل را به درستی انجام داده‌اید؟ اگر نمی‌توانید علت را پیدا کنید، از روش آموزش یک روزه استفاده کنید.

۲ ▪ ۷ شب ادراری

اکثر کودکان در حدود ۲ تا ۳ سالگی دیگر رختخواب خود را خیس نمی‌کنند، گرچه بعضی کودکان دیرتر یاد می‌گیرند که شب‌ها برای توالت رفتن بیدار شوند. قطع شب ادراری یک روند پیشرفت طبیعی است که نشان دهندهٔ تکامل مثانهٔ کودک در نگه‌داشتن و ذخیره ادرار و ایجاد تحریکات ادراری است.

خیس کردن‌های اتفاقی و غیر تکرار شونده را حتی از کودکان بزرگتر هم می‌توان انتظار داشت و نباید به آن به عنوان مسأله‌ای جدی نگاه کرد. کودکتان را در هر سنی که هست، هرگز به علت شب ادراری مسخره و شرم زده نکنید. این کار نه تنها به او کمکی نمی‌کند، به ایجاد مشکلات جدی احساسی و روانی می‌انجامد.

در حدود ۷۵ درصد از کودکان چهار ساله و ۸۵ درصد از کودکان پنج ساله دیگر رختخوابشان را خیس نمی‌کنند مگر گاه و بیگاه و بدون تکرار؛ ولی بسیاری از کودکان تا زمان بلوغ یا حتی بزرگسالی هم شب ادراری دارند. دکتر آزرین و دکتر بزالِل گزارش کرده‌اند که تعداد ۴ نفر از هر ۱۰۰ نفر در سن بلوغ و ۱ نفر از هر ۱۰۰ نفر بزرگسال شب ادراری دارند. پسرها دو برابر دخترها دچار شب ادراری می‌شوند.

گرچه ما به شدت بر این باوریم که نباید کودک را برای شب ادراری شرمنده کرد یا حتی نباید او را مجبور کرد که شب ادراری را متوقف کند، ولی هرگز نباید شب ادراری کودک را نادیده بگیرید. اغلب کودکانی که شب‌ادراری دارند، از این موضوع بسیار ناراحت‌اند و نمی‌توانند بر این مشکل غلبه کنند. برخورد با این کودکان با رفتاری که معنی «اهمیت نمی‌دهم» دارد، باعث می‌شود که کودک، بسیار عصبانی و حساس بشود و حس کند که با مشکلی حل نشدنی روبرو است. بسیاری از این گونه کودکان دعوت دوستانشان را برای اینکه در منزل آن‌ها بخوابند، رد می‌کنند و به اردوها و پیک نیک‌ها نمی‌روند. خلاصه اینکه شب ادراری می‌تواند اعتماد به نفس کودک را از بین ببرد و این

مسأله بسیار غم‌انگیز است چرا که امروزه اطلاعات بسیاری دربارهٔ شب ادراری و راه‌های درمان آن در درست داریم.

قبل از اینکه یکی از راه‌های درمان پیشنهادی ما را انتخاب کنید، باید علت احتمالی شب ادراری را مشخص کنید. علل زیر را مطالعه کنید و ببینید کدامیک به شرایط کودک شما نزدیک‌تر است. سپس راه کارهای مناسب را بکار گیرید.

دلایل شب ادراری

پزشکی: اغلب متخصصان بر این باورند که مشکلات پزشکی فقط علت ۱ تا ۲ درصد تمام شب ادراری‌ها به شمار می‌روند. گاهی کودک مبتلا به شب ادراری از مشکلی مانند مثانهٔ کوچک یا ضعف ماهیچه‌های نگه‌دارنده جریان ادرار رنج می‌برد. یا مثلاً اگر کودک پس از آنکه به مدت طولانی رختخوابش راخیس نکرده، دوباره ناگهان شروع به شب ادراری کرد، علت می‌تواند عفونت دستگاه ادراری باشد. وقتی پزشک اطفال یا پزشک خانواده دلایلی مانند عفونت را رد کرد، بهتر است قبل از اینکه به مشکلات و درمان‌های غیر پزشکی بپردازید با یک متخصص مجاری ادراری مشورت کنید.

احساسی و عاطفی: اگر چه این مطلب درست است که کودکانی که به درستی توالت رفتن را آموخته‌اند نیز گاهی به دلیل مسایل و تنش‌های عاطفی به طور گاه و بیگاه خود را خیس می‌کنند؛ ولی این مسأله فقط ۲۰٪ از مبتلایان به شب ادراری را در برمی‌گیرد. البته بعید به نظر می‌رسد که مشکل کودکی که دایماً شب ادراری دارد صرفاً عاطفی باشد. به همین دلیل است که روان درمانی برای درمان شب ادراری روش مناسبی نیست.

تکاملی: گرچه اغلب کودکانی که دچار شب ادراری هستند مشکل پزشکی یا بیماری خاصی ندارند، ولی این مسأله بدین معنا نیست که آن‌ها اصلاً مشکل جسمی و فیزیکی ندارند. ممکن است مثانهٔ کودک هنوز آنقدر گنجایش نداشته باشد که بتواند در تمام طول شب، ادرار تولید شده را در خود نگه دارد، یا ماهیچه‌های اسفنکتر، که جلوی خروج ادرار از مثانه را می‌گیرند، ممکن است به اندازه کافی تکامل نیافته باشند. در ادامهٔ این بخش روش‌هایی را برای بهتر شدن این حالت‌ها پیشنهاد خواهیم کرد.

نوع خواب: بسیاری از کودکان به این علت رختخوابشان را خیس می‌کنند که آنقدر عمیق به خواب می‌روند که علامت‌هایی را که مثانه به دلیل پرشدگی به مغز می‌فرستد، درک نمی‌کنند. بنابراین، نمی‌توانند با این علامت‌ها از خواب بیدار شوند و به توالت بروند. برخی کودکان افزون بر این مشکل، از مثانه‌ای کوچک نیز برخوردارند. مسألهٔ نوع خواب و عمیق بودن خواب معمولاً ارثی است و اگر به اطرافیان و نسل‌های قبل خانواده

توجه کنید، احتمالاً در بعضی فامیلهای خود نیز این نوع خواب و مشکل حاصله را خواهید یافت. این گونه اطلاعات از افراد دیگر خانواده باعث می‌شود که هم کودک کمتر نگران مشکلش باشد و هم شما پیش زمینهٔ ذهنی در مورد سن معمول قطع شب ادراری در خانواده داشته باشید.

۱ـ۲ ■ ۷ راه حل‌های پزشکی شب ادراری

راه حل‌های پزشکی متعددی وجود دارند که پزشک شما می‌تواند در صورت لزوم آن‌ها را تجویز کند. آنتی بیوتیک‌ها می‌توانند درصورتیکه علت شب ادراری، عفونت دستگاه ادراری باشد، این مشکل را از میان ببرند. رادیوگرافی از مثانه می‌تواند به پزشک نشان دهد که آیا بزرگ کردن مثانه لازم هست یا نه. یا اینکه فوراً می‌توان از داروهایی برای تغییر نوع خواب استفاده کرد به طوری که کودک در اثر تحریکات مثانه از خواب بیدار شود.

۲ـ۲ ■ ۷ راه حل‌هایی برای شب ادراری‌هایی که به علت مشکلات عاطفی ایجاد شده‌اند

اگر کودک شما پس از یک دورهٔ چند هفته‌ای یا چند ماهه که دیگر خودش را خیس نکرده ناگهان شروع به شب ادراری کرد، علت می‌تواند هیجان یا مشکلات عاطفی باشد.

کودک مضطرب

اگر کودک شما عمیقاً تحت تأثیر آنچه در اطرافش اتفاق می‌افتد قرار می‌گیرد ولی از نشان دادن احساساتش خودداری می‌کند، به کارگیری پیشنهادهای زیر می‌تواند برای او مناسب باشد:

۱. در یک تقویم تعداد شب ادراری‌ها را بنویسید. به زمان‌هایی که کودک خودش را خیس می‌کند و اتفاقاتی که در پیرامونش در جریان است، توجه کنید. بکوشید تمام دعواهای خانوادگی، مشاجرات بین دوستان، دعوا و کتک کاری، بیماری در خانواده یا بستگان و هر واقعه‌ای را که برای کودک اهمیت دارد، ثبت کنید. این کار را برای حدود یک ماه ادامه دهید.

۲. یادداشت خود را به کودکتان نشان دهید و به او بگویید که می‌کوشید تا دریابید، او از چه موضوعی رنج می‌برد و می‌خواهید به این وسیله به او کمک کنید تا به مشکل شب‌ادراری‌اش فایق آید. از کودک بخواهید این یادداشت را با شما مرور کند و اگر نکتهٔ دیگری به ذهنش می‌رسد، به آن اضافه کند.

۳. در ماه بعد همراه با کودک، نکات بالا را یادداشت کنید و بدین ترتیب، کودک را تشویق کنید تا دربارهٔ مسایل و مشکلاتش صحبت کند و به شما بگوید چه چیزی او را آزار می‌دهد. زمان مشخصی از روز را به این کار اختصاص دهید.

۴. روش‌های کسب آرامش و تمدد اعصاب را که در بخش ۱۰■۲ آمده است، به کودک بیاموزید. به او کمک کنید که قبل از خواب آرامش کسب کند و شما هم برای کمک، با مالش پشت کودک یا پخش موزیک ملایمی او را همراهی کنید.

۵. روزهایی را که رختخواب کودک خشک مانده است، ثبت کنید تا پیشرفت او را نشان دهید. اطمینان یابید که از قوانین گفته شده در فصل ۲ برای استفاده از جداول و نمودارها و جایزه دادن‌ها پیروی می‌کنید.

۶. اگر پس از چند ماه هنوز کودک مضطرب است و شب ادراری دارد، بهتر است از افراد متخصص کمک بخواهید. در فصل ۱۷ دربارهٔ چگونگی یافتن یک فرد متخصص بحث شده است.

کودک نافرمان

اگر فرزندتان در شمار کودکان عصبی و نق نقو است و از دستورات شما پیروی نمی‌کند. یا به پرسش‌هایتان پاسخ نمی‌دهد، باید قبل از پرداختن به مشکل شب ادراری، این گونه مسائل را حل و رفع کنید. برای این کار بخش‌های ۲■۸ و ۶■۸ و ۷■۸ را مطالعه کنید. وقتی بتوانید با موفقیت بر این مشکل کودک غلبه کنید، اغلب مشکل شب ادراری هم برطرف خواهد شد. اگر با اینکه کودک دیگر عصبی نیست، هنوز شب ادراری دارد، راه کار زیر را امتحان کنید:

۱. به طور کلی حرف‌ها و دیدگاه‌های منفی کودک را دربارهٔ شب ادراری نادیده بگیرید. او را محاکمه و بازخواست نکنید یا حتی پاسخ ندهید. وقتی می‌گوید مثلاً «به شب ادراری اصلاً اهمیت نمی‌دهم» یا «همه‌اش تقصیر شماست که من شب‌ها خودم را خیس می‌کنم» حتی نیم نگاهی هم به او نیندازید و اعتنایی نکنید.

۲. از نمودار یا یادداشتی استفاده کنید که نشان دهندهٔ شب‌هایی باشد که کودک جایش را خیس نکرده است و او را برای آن شب‌ها تشویق کنید. برای نمونه یک روش نمره و امتیاز ابداع کنید که براساس آن هرچه کودک شب‌های بیشتری رختخواب خشک داشته باشد، امتیاز بیشتری بگیرد. همان طور که گفته شد به واکنش‌های منفی کودک اصلاً اعتنایی نکنید. جدول یا نمودارتان را جایی قرار دهید که او نتواند آن را پاره کند.

۳. تا حد امکان، رفتاری مثبت داشته باشید. به کودک بیاموزید که چگونه ملحفه‌هایش را عوض کند و چگونه شلوارهای خیس‌اش را در رخت چرک‌ها بیندازد.

اگر او در برابر این کار مقاومت کرد، او را مجبور به این کار کنید. فقط به یاد داشته باشید که خونسردی خود را حفظ کنید و به هیچ عنوان کودک را مسخره نکنید یاکاری نکنید که باعث خجالت او شود.

۴. حتی اگر واکنش‌های کودک منفی است، به او کمک کنید که دریابد بهبود و رفع شب ادراری چقدر خوب است برای مثال، برای کودک توضیح دهید که اگر شب ادراری او قطع شود، به راحتی می‌تواند در اردوها شرکت کند و شب در خانه دوستش بخوابد.

۵. با خونسردی و صبر و تحمل این مراحل را ادامه دهید. پاداش و تحسین را فراموش نکنید. انتظار شب ادراری‌های گاه و بیگاه را هم داشته باشید و از کوره در نروید.

۳ـ۲ ■ ۷ راه‌حل‌هایی برای شب‌ادراری‌هایی که به‌علت عوامل جسمی و فیزیکی ایجاد شده‌اند.

عقیده بر این است که حدود ۸۰ درصد شب ادراری‌ها به علت مشکلاتی نظیر گنجایش ناکافی مثانه یا نوع و عمق خواب ایجاد می‌شوند. ابتدا باید بکوشید که مشکل مثانه را حل کنید. اگر موفقیت‌آمیز بود، مسألهٔ عمیق بودن خواب مشکلی ایجاد نخواهد کرد. (البته این کارها صرفاً هنگامی انجام پذیرند که پزشک شما عفونت ادراری را رد کرده باشد.)

۱. ظرف پلاستیکی شفاف یا شیشه‌ای را با گنجایش حدود نیم لیتر بردارید و روی بدنهٔ آن با ماژیک هر ۵۰cc را علامت بزنید (این کار را با استفاده از یک پیمانه به گنجایش ۵۰cc انجام دهید.) علامت‌ها و شماره‌ها را طوری بگذارید که کودک بتواند به راحتی آن‌ها را بخواند.

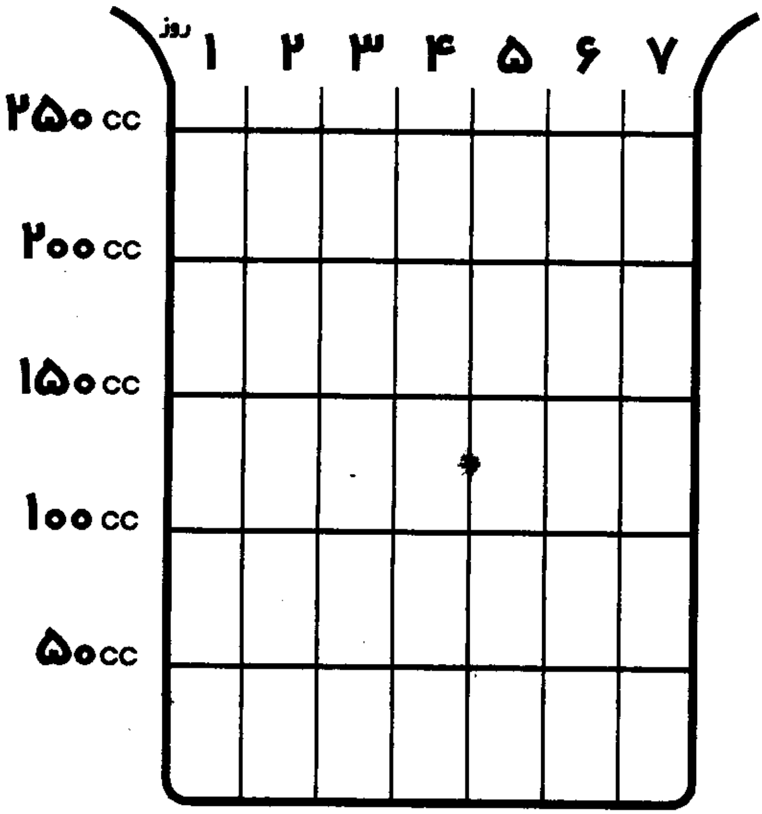
۲. برای کودک توضیح دهید که یکی از علت‌هایی که رختخوابش را خیس می‌کند، گنجایش کم مثانه‌اش برای نگهداری ادرار است. شکل مثانه را بکشید و برای او توضیح دهید که مثانه چیست و چه نقشی در بدن دارد.

۳. به کودک اطمینان دهید که می‌تواند با تمرین، گنجایش مثانه‌اش را زیاد کند. به او بگویید که اگر چه این کار را نمی‌تواند یک شبه انجام دهد، ولی در اثر تداوم در تمرین، موفق خواهد شد.

۴. اگر شما یا عضو دیگری از خانواده در کودکی دچار شب ادراری بوده‌اید، این مطلب را برای کودکتان بگویید. اینکه کودک بداند شخصی که برای او قابل احترام است نیز در کودکی این مشکل را داشته است، به او کمک می‌کند که با این مسأله بهتر کنار بیاید و کمتر احساس ناراحتی بکند.

۵. ظرفی که علامت گذاری کرده‌اید در توالت بگذارید و به کودک بیاموزید که هر بار

که ادرار می‌کند ابتدا با استفاده از آن ظرف آن را اندازه‌گیری کند و سپس داخل توالت بریزد. از کودک بخواهید که جدولی را که برای این کار مطابق شکل ۶ تهیه کرده‌اید، برحسب مقدار ادرارش رنگ کند.



شکل ۶ ـ جدول لیوانی

۶. هر بار که کودک توانست ادرار خود را بیشتر نگه دارد و بنابراین مقدار بیشتری از ظرف را پر کرد، او را تحسین کنید و برای این کار جوایزی هم در نظر بگیرید.

۷. کودک را تشویق کنید که در طول روز مایعات بیشتری بنوشد. برای او توضیح دهید که این کار می‌تواند به افزایش حجم مثانه‌اش کمک کند. برای اینکه عطش کودک را زیاد کنید، خوراکی‌های شور مزه برای او بخرید و چندین لیوان آب به او بخورانید؛ ولی از دادن زیادتر از حد مایعات که حاوی کافئین و امثال آن هستند (مانند قهوه و چای)

بپرهیزید. آب یا آب میوه بهترین مایعات هستند. بسیاری از برنامه ریزان غذایی کودک، حذف کردن کافئین، شکلات و ادویه‌ها را از برنامه غذایی کودکی که به شب ادراری مبتلاست، توصیه می‌کنند.

توجه: اگر کودک شما به صرع یا مشکلات کلیوی مبتلاست، اجازه ندهید زیاد مایعات بنوشد.

۸. وقتی کودک ادرار دارد، او را تشویق کنید که خودش را نگه دارد و تا آنجاکه ممکن است دیر به دیر ادرار کند. اگر در این کار موفق شد او را تحسین کنید و اگر احساس ادرار داشتن از میان رفت، او را با کارهای روزمره‌اش سرگرم کنید.

۹. وقتی کودک به توالت می‌رود، به او بیاموزید که چگونه ادرار کردن را شروع و تمام کند. بدین معنا که بر روند ادرارش کنترل داشته باشد تا اسفنکترهایش قوی شود.

۱۰. از نموداری که برای ثبت شب‌هایی که رختخوابش را خیس نکرده است تهیه کرده‌اید، در جهت کنترل روند بهبود شب ادراری کودک استفاده کنید.

۴ـ۲ ■ ۷ راه حل‌هایی برای شب ادراری‌هایی که به علت عمیق بودن خواب ایجاد می‌شوند.

از راه حل‌های زیر برای مؤثرتر کردنِ آموزش کنترل ادرار و حجیم‌تر کردن مثانه یا هنگامی که اعمال گفته شده در بالا مؤثر نبودند، استفاده کنید. این روش‌ها به کودک کمک می‌کند که نسبت به علایمی که مثانه به مغز می‌فرستد، حساستر شود.

دستگاه کمک کننده‌ای وجود دارد که‌هنگام خیس‌شدن شلوارکودک زنگ می‌زندو او را بیدار می‌کند. این دستگاه‌هازیادگران نیستنِد. با باتری کار می‌کنند و خطری هم‌ندارند.

- طبق دستورات راهنمای استفاده از دستگاه عمل کنید و زنگ دستگاه را بالای سر کودک بگذارید.
- چگونگی کار دستگاه را به کودک نشان دهید. به او اجازه دهید مقداری آب روی دستگاه بریزد و ببیند چگونه دستگاه زنگ می‌زند.
- یک بازی ابداع کنید. بدین ترتیب که اگر کودک بتواند قبل از اینکه دستگاه زنگ بزند ادرارش را نگه دارد، امتیاز بگیرد. امتیازهای او را در همان جدول ـ که برای ثبت شبهایی که کودک خودش را خیس نکرده است تهیه کرده‌اید ـ بنویسید. همهٔ پیشرفت‌های کودک را با پاداش و تحسین پاسخ دهید.

استفاده از دستگاه را تا زمانی ادامه دهید که وضع شب ادراری کودک بهبود یابد. این کار ممکن است ماهها طول بکشد؛ بنابراین دلسرد و ناامید نشوید.

۳ ـ ۷ ناتوانی در کنترل عمل دفع مدفوع

والدین معمولاً از آنکه کودکشان طبق برنامه‌ای منظم یا در محل مناسب عمل دفع را انجام نمی‌دهد، بسیار عصبانی می‌شوند. آن‌ها می‌ترسند که این مسأله باعث ایجاد مشکلات جدی برای کودک شود و در این هنگام نمی‌دانند چه رفتاری را در پیش بگیرند. کودک نیز تحت فشار روحی قرار می‌گیرد و از اینکه نمی‌تواند عمل دفع خود را کنترل کند، خجالت می‌کشد.

والدین باید بدانند که کودکان، حتی پس از آموختن نیز گاه‌گاهی نمی‌توانند عمل دفع خود را کنترل کنند و شلوارشان را کثیف می‌کنند. این اتفاقات در کودکان ۲ تا ۳ ساله بسیار فراوان‌تر است، ولی گاهی در میان کودکان بزرگتر هم دیده می‌شود که معمولاً به علت بیماری یا هیجان زیاد یا نگرانی است.

با توجه به شخصیت کودکتان ممکن است ترجیح دهید، اینگونه اتفاقات را نادیده بگیرید و یا نشان دهید که خیلی برایتان اهمیت دارد؛ ولی به یاد داشته باشید کودکتان خیلی بیشتر از شما برای این گونه اتفاقات ناراحت می‌شود. هیچ گاه او را خجالت زده نکنید و به علت عمل دفع غیرارادی او تنبیه نکنید. همواره در برخورد با این گونه مسایل خونسرد باشید.

اگر کودک شما پس از سه یا چهارسالگی به طور مداوم خود را کثیف می‌کند، ممکن است دچار «بی‌اختیاری عمل دفع»[1] باشد. کودک ممکن است در شلوارش به طور کامل عمل دفع انجام دهد و یا صرفاً به صورت لکه‌ای خودش را کثیف کند.

گرچه این مشکل حداکثر تا شانزده سالگی از میان خواهد رفت؛ اما باید بدانید که تا آن زمان اعتماد به نفس و خودانگاره[2] کودک شدیداً خدشه‌دار خواهد شد.

گونه‌های مختلفی از بی‌اختیاری عمل دفع وجود دارد. بعضی کودکان با وجود تلاش همگان، هیچ گاه توالت رفتن را نمی‌آموزند. بعضی دیگر توالت رفتن را یاد می‌گیرند، ولی دوباره شروع به کثیف کردن خودشان می‌کنند. برخی کودکان تقریباً هر روز در شلوارشان مدفوع می‌کنند. در حالی که برخی دیگر چندین روز تا چندین هفته اصلاً عمل دفع انجام نمی‌دهند. گروه آخر به ندرت دچار عمل دفع‌های تصادفی می‌شوند.

علل مختلفی نیز برای «بی‌اختیاری عمل دفع» وجود دارد. در بعضی موارد نادر، بی‌اختیاری عمل دفع واکنشی است از جانب کودک نسبت به آموزش توالت رفتن؛ بدین ترتیب که یک کودک لجباز وارد جنگ قدرت با والدین می‌شود و عمداً در هنگام عمل دفع بر روی توالت نمی‌نشیند. این مسأله باید با دقت و احتیاط حل و رفع شود؛ زیرا

1 - encopresis

۲ - تصور شخص درباره خودش.

می‌تواند به شکل مشکلی دایمی درآید. تعداد کمی از کودکان با کثیف کردن خودشان نسبت به تنش‌های پیرامونشان واکنش نشان می‌دهند. در برخی موارد، بی‌اختیاری عمل دفع ریشهٔ عصبی و عاطفی دارد، ولی در بیشتر مواقع مشکل جسمی و فیزیکی مطرح است. دیده شده است که در بسیاری از کودکان مبتلا به بی‌اختیاری عمل دفع، یکی از والدین یا اقوام نیز به این مشکل دچار بوده است.

در مجموع، اکثریت قریب به اتفاق این گونه کودکان به یبوست مزمن دچارند. علت این یبوست هرچه باشد ـ از جمله مسایل عاطفی، برنامهٔ غذایی نامناسب، عمل دفع دردناک، یا مشکل پزشکی ـ نتیجه یکسان است. کودک هرچه بیشتر مدفوع خود را نگه دارد، روده بزرگ متسع‌تر شده و ماهیچه‌هایش شل[1] می‌شود. مدفوع شل بر روی مدفوع سفت قرار می‌گیرد و سپس از سوراخ مقعد که در اثر فشار تا حدی باز شده است، به سادگی بیرون می‌آید. این تراوش مدفوع ممکن است چنین انگاشته شود که کودک اسهال دارد و هرگونه اقدامی برای درمان اسهال موجب بدترشدن یبوست زمینه‌ای او می‌شود. بدین ترتیب، کودک، آرام آرام آگاهی از علایم توالت رفتن را از دست خواهد داد. حتی وقتی روده‌ها خالی باشند ممکن است هفته‌ها یا ماهها طول بکشد که ماهیچه‌های روده دوباره سفت شوند.

کودک به تنهایی نمی‌تواند با کوشش و تلاش بر این مشکل فایق آید. غُر زدن هم بی‌فایده است. البته، راه‌کارهایی وجود دارند که پدر و مادران می‌توانند برای بهبود وضع کودک خود، انجام دهند.

۱ ـ ۳ ■ ۷ از لحاظ پزشکی بررسی کنید.

قبل از اینکه به پیشنهادهای ارائه شده عمل کنید، کودک خود را نزد پزشک ببرید تا او را کاملاً معاینه کند و احتمال وجود مشکلات پزشکی را رد کند. پزشک، پس از معاینهٔ کودک، احتمالاً شما را به یک متخصص گوارش یا مقعد معرفی خواهد کرد. این متخصص در پی یافتن مشکلاتی مانند احتباس مدفوع، بزرگ و گشاد شدن رودهٔ بزرگ، ضعف ماهیچه‌های رودهٔ بزرگ، یا شاید کم کاری تیروئید، ناهنجاری‌های مادرزادی، نشانگان روده تحریک پذیر[2]، اختلالات جذب، یا حتی بیماری هیرشپرونگ (نبود رشته‌های عصبی در روده) خواهد بود. پزشک ممکن است دستور رادیوگرافی همراه با تنقیه باریم را بدهد و یا نمونهٔ بافتی از روده تهیه کند که از چگونگی کار اعصاب روده

---

۱ - به اصطلاح muscular tone کم می‌شود و بنابراین روده‌ها نمی‌توانند مدفوع را به موقع و به طور مؤثر به جلو برانند ـ مترجم.

2 - irritable bowel syndrome

آگاه شود یا دستور آزمایش‌های دیگری را بدهد.

اگر احتباس مدفوع یا یبوست تشخیص داده شود، پزشک احتمالاً از یک نوع از داروهای مسهل یا تنقیه استفاده خواهد کرد تا روده پاک شود و عملکرد و قدرت ماهیچه‌ای آن به حالت عادی بازگردد. باید توجه داشت، از آنجا که داروهای مسهل در اثر مصرف مداوم کم اثر می‌شوند و افزون بر آن ناراحتی و آسیب‌هایی را در بردارند، نباید آن‌را بدون دستور پزشک مصرف کرد.

۲ـ۳■۷ از درستی برنامهٔ غذایی کودک، اطمینان یابید.

کودکانی که بی‌اختیاری عمل دفع دارند، اغلب دچار دل درد و بی‌اشتهایی می‌شوند به طوری که برنامهٔ زندگی آن‌ها را آشفته می‌کند. در نتیجه، کودکان ممکن است به همین علت از خوردن غذاهای فیبردار، میوه‌ها، سبزی‌ها و حبوبات به اندازهٔ کافی خودداری کنند و این موضوع باعث سخت‌تر شدن اجابت مزاج آن‌ها می‌شود. از پزشک یا متخصص تغذیهٔ کودک خود بخواهید که برنامهٔ غذایی مناسبی را به شما پیشنهاد کند تا به کمک آن یبوست فرزندتان را از میان ببرید.

۳ـ۳■۷ بر ترس‌های توالت رفتن کودک غلبه کنید.

کودکانی که خودشان را کثیف می‌کنند، ممکن است به علت دردی که قبلاً به همراه توالت کردن داشته‌اند، از توالت ترسیده و دچار فوبی توالت[1] شده باشند. اگر این مسأله دربارهٔ کودک شما صدق می‌کند، باید صبر کنید که رژیم غذایی مناسب و داروهای مسهل اثر کنند و به او ثابت شود که توالت رفتن دیگر دردناک نخواهد بود.

- دربارهٔ ترس‌های کودک بحث کنید. بخش ۹■۲ را ببینید تا راههای سر صحبت باز کردن و ادامه بحث را به یاد بیاورید.
- روش‌های کسب آرامش (Relaxation) را به کودک بیاموزید (بخش ۱۰■۲ را ببینید) وقتی کودک روش‌های اساسی را آموخت، به او کمک کنید یاد بگیرد، چگونه هنگام نشستن بر روی توالت آرامش داشته باشد.
- حساسیت کودک را نسبت به ترس از توالت از بین ببرید. از روش‌های کاهش ترس که در فصل ۱۴ توضیح داده شده‌اند استفاده کنید تا حساسیت کودک نسبت به «ترس از توالت» از بین برود. از کودک خود بخواهید که خود را در حال انجام عمل دفع بی‌درد تجسم کند. سپس این کار را در حالی‌که بر روی توالت نشسته است، انجام دهد و هیچ

---

۱ - toilet phobia ترس شدید و بیمارگونه از توالت.

تنشی نداشته باشد.

۴-۳■۷ از پس لجبازی و نافرمانی کودک برآیید.

اگر کودک شما به علت لجبازی و نافرمانی از استفاده از توالت خودداری می‌کند، راه حل‌های زیر را به کار ببرید:

- توانایی‌های کودک را در انجام دستورها تقویت کنید. قبل از اینکه کودک را وادار کنید دربارهٔ توالت رفتن از شما اطاعت کند، بکوشید به طور کلی روحیهٔ همکاری و اطاعت را در کودک تقویت کنید. روش‌های تحسین، نادیده گرفتن، محروم کردن موقت، و تصحیح بیش از حد مفید خواهند بود. (بخش ۸■۵
- برای نشستن بر روی توالت به کودک پاداش بدهید. از ۳۰ ثانیه شروع کنید و در ازای بر روی توالت نشستن به کودک پاداش بدهید. سپس زمان را به ۶۰ ثانیه و طی چند روز به چند دقیقه افزایش دهید. به زودی شما از پیشرفت کودک و اینکه زمان زیادی بر روی توالت می‌نشیند، تعجب خواهید کرد. و این روش باعث می‌شود که کودک بتواند آرام بر روی توالت بنشیند و به راحتی به انجام عمل دفع بپردازد:

۵-۳■۷ زمان توالت رفتن کودک را منظم کنید.

هنگامی که اطمینان یافتید کودک بیشتر از توالت استفاده می‌کند، نظم دادن به توالت رفتن‌های او را آغاز کنید. کودکانی که از استفاده از توالت خودداری می‌کنند، برنامه منظمی برای اجابت مزاج ندارند. بهترین حالت این است که کودک دوبار در روز ـ یک بار صبح بعد از بیدار شدن و یک‌بار بعد از مدرسه ـ از توالت استفاده کند. از کودک نخواهید بیش از حد لازم بر روی توالت بنشیند. همین اندازه که کسب آرامش کند و زمان کافی برای انجام عمل دفع داشته باشد، کافی است. معمولاً ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در طول روز برای این کار کافی است. در ابتدا باید با لحنی دوستانه، ولی در عین حال محکم این مسأله را به کودک بگویید و سپس با تحسین و پاداش، او را به ادامهٔ این روش برانگیزید. (بخش‌های ۴■۲ و ۵■۲ را برای یادآوری روش‌های پاداش دادن ببینید).

۶-۳■۷ پیشرفت کودک را تقویت کنید.

وقتی کودک به‌طور مرتب از توالت استفاده می‌کند، باید به ارزیابی پیشرفت او بپردازید.

- لباس‌های زیر کودک را شماره گذاری کنید. در بسیاری از مواقع کودکانی که دچار بی‌اختیاری عمل دفع هستند، لباس‌های زیر کثیف خود را پنهان می‌کنند. برای ارزیابی درست پیشرفت کودک، باید لباس‌های زیر او را شماره گذاری کنید و از هر

کدام برای یک روز استفاده کنید. این روش ممکن است کمی مشکل به نظر بیاید، ولی با انجام آن خواهید توانست خیلی بهتر و مطمئن‌تر از پیشرفت کودک آگاه شوید.

- انجام عمل دفع کودک را در توالت بدون پاداش نگذارید. گام بعدی این است که نه تنها برای نشستن کودک بر روی توالت جایزه تعیین کنید، بلکه برای دفع در توالت هم به او پاداش بدهید. به یاد داشته باشید که باید در این مورد مثبت رفتار کنید تا باعث تسریع در سیر آموزش شود. ابتدا از پاداش‌های کوچک برای هر بار عمل دفع در مکان مناسب استفاده کنید، بعد روش خود را هفتگی کنید. برای مثال، اگر کودک در طی هفتهٔ گذشته دوبار و در هفتهٔ بعد سه یا چهار بار برای انجام عمل دفع به توالت رفت، پاداش بزرگتری برای او در نظر بگیرید.
- اگر کودک کمتر شلوارش را کثیف کرد، به او پاداش بدهید. وقتی کودک استفادهٔ منظم از توالت را آغاز کند بی‌تردید، کمتر شلوارش را کثیف خواهد کرد. بدین ترتیب، در مقابل کمتر کثیف کردن شلوارش، پاداش بیشتری به او بدهید. به هر حال، برای اطمینان از اینکه کودک به عادت گذشتهٔ خود باز نخواهد گشت، هم برای استفاده از توالت و هم برای کمتر کثیف کردن شلوارش به او پاداش بدهید. گام بعدی این است که رکوردگیری را شروع کنید.

برای مثال، اگر کودک دو روز متوالی شلوارش را کثیف نکرد، به او پاداش بدهید و به تدریج، دو روز را به سه روز، چهار روز و یک هفته برسانید. کم کم رکورد کودک به چند هفته و چند ماه خواهد رسید. اگر به طور اتفاقی پس از کسب رکوردهای خوب خودش را کثیف کرد، نگذارید ناامید شود. این گونه اتفاقات تا چندین ماه قابل انتظارند؛ زیرا هنوز قدرت ماهیچه‌های مقعد کاملاً زیاد نشده است. او را تشویق کنید که از نو شروع کند و رکورد بشکند.

۷ـ۳■۷ در هنگام کثیف کردن‌های اتفاقی، با کودک درست برخورد کنید.

وقتی کودک به طور اتفاقی شلوارش را کثیف می‌کند، خونسرد باشید. غُر نزنید. از همان روش تصحیح بخش ۱■۷ استفاده کنید. اگر مقاومت می‌کند، خونسرد ولی محکم و قوی او را مجبور به تعویض لباس‌هایش کنید. حتی اگر ناچار شدید، به زور این کار را بکنید. پس از اینکه کودک لباس‌هایش را عوض کرد و لباس تمیز پوشید، از او بخواهید ۵ بار از نقاط مختلف منزل به سوی توالت بدود و بر روی توالت بنشیند. نخواهید که مدت زیادی بر روی توالت بنشیند. فقط حرکات لازم را با او تمرین کنید. اطمینان یابید که کودک بخوبی درک می‌کند که این کار برای تنبیه او نیست، بلکه تمرینی مثبت برای یادگیری است.

۲-۴■۷ روی ترس کودک از رفتن به توالت‌های دیگر کار کنید.

بعضی کودکان می‌ترسند از توالت‌های غیر از منزل خودشان استفاده کنند. اگر کودک شما نیز با این مشکل روبروست، بخش ۶■۷ را ببینید.

۵-۴■۷ کودکانی که غرق بازی می‌شوند.

بعضی از کودکان وقتی مشغول بازی با دوستانشان هستند، آنقدر سرگرم می‌شوند که به علامتی که مثانه برای توالت رفتن به مغز می‌فرستد، توجهی نمی‌کنند؛ راه حل این است که اهمیت توالت رفتن را طوری به کودک بفهمانید که وقتی علامت را از مثانه‌اش دریافت کرد، انگیزهٔ کافی برای متوقف کردن بازی و رفتن به توالت داشته باشد.

اگر کودک شما آنقدر بزرگ شده که بتواند به تنهایی به توالت برود و پزشک احتمال وجود مشکلات جسمی را برای ناتوانی در کنترل ادرار رد کرده است و اگر فکر می‌کنید علت اصلی خیس کردن شلوارش، غرق شدن در بازی است، باید بکوشید انگیزهٔ کافی در کودک ایجاد کنید، به طوری که رفتارش را تغییر دهد. اگر می‌پندارید کودک به اندازهٔ کافی اهمیت مسأله را برای قطع کردن بازی‌اش درک نکرده است، برنامه زمانی‌ای تنظیم کنید که کودک رأس زمان‌های مشخص برای رفتن به توالت به منزل بیاید. خودتان هم به طور جدی بر اجرای درست این برنامه نظارت کنید تا وقتی‌که کودک به مرحله‌ای از رشد برسد که خودش بداند چه موقعی باید بازی را قطع کند و به توالت برود.

- برای کودکی که آنقدر بزرگ شده است که اهمیت استفاده از توالت را دریابد، توضیح دهید که اگر هنگام بازی شلوارش را خیس کند، به شما ثابت می‌کند که نمی‌تواند هم بازی کند هم حواسش به توالت رفتن باشد. برای او توضیح دهید این کار تنبیهی برای او نیست، ولی تا وقتی به شما ثابت نکرده است که می‌تواند هنگام بازی حواسش را به توالت رفتن هم جمع کند، اجازه ندارد به آن بازی خاص بپردازد.
- بار دیگر که کودک شلوارش را خیس کرد، اجازه ندهید آن روز دوباره برای بازی بیرون برود یا اگر دیر وقت است، روز بعد به او اجازهٔ بازی ندهید. کودک را برای مدت زیادی از بازی محروم نکنید. اگر این روش موفقیت آمیز بود، دیگر این رفتار را ادامه ندهید و با او خیلی خونسرد و مهربان صحبت کنید، عصبانیت نشان ندهید و صدایتان را بلند نکنید. به یاد بسپارید که نقش شما این است که به او کمک کنید تا بر مشکل خیس کردن شلوارش غلبه کند.

وقتی زمان جریمه برای پرداختن به بازی به پایان رسید، به او اجازه دهید بازی‌اش را از سرگیرد، ولی هر از گاهی برای پنج دقیقه به منزل بیاید و حتی اگر ادرار ندارد، شلوارش را دربیاورد و یک دقیقه در توالت بنشیند.

از کودکتان بخواهید هر پانزده دقیقه سری به شما بزند تا نشان دهد که شلوارش را خیس نکرده است. اگر این طور عمل نکرد، اجازه ندهید بقیهٔ روز را در کوچه بازی کند. هر بار که کودک برای بازبینی شلوارش به خانه آمد و دیدید خشک است، او را تشویق کنید و بگویید حالا می‌تواند یک ربع ساعت دیگر به بازی بپردازد.

به تدریج، فاصله‌های زمانی بین آزمایش کردن‌های شلوار کودک را زیاد کنید تا جایی که کودک دریابد چه موقع برای توالت رفتن باید به خانه بیاید. همچنین با کودک به توافق برسید که روزی چند بار ادرار کند تا مثانه‌اش پر نشود و بدین ترتیب، احتمال خیس کردن شلوارش را کم کند. بکوشید دفعات خیس کردن را به طور روزانه یا هفتگی ثبت کنید و به یاد داشته باشید که در صورت کم شدن تعداد این موارد، کودک را تشویق کنید. در صورتی که کودک به خیس کردن شلوارش ادامه داد، یک روز دیگر او را از بازی محروم کنید و تمرین توالت رفتن را با او انجام دهید.

تجربه نشان داده است که اکثر والدین با این روش به نتایج خوبی دست یافته‌اند و دفعات کمتری شاهد خیس بودن شلوار کودکشان بوده‌اند. با این حال، اگر با وجود درست عمل کردن به این روش نتیجهٔ خوبی نگرفتید، دربارهٔ علت ناتوانی کودکتان در کنترل ادرارش تجدید نظر کنید و در صورت لزوم، از یک متخصص کمک بخواهید.

۵ ■ ۷ ادرار و مدفوع در محل‌های نامناسب و بازی با آن‌ها

برای والدین ناراحت کننده‌تر و نگران کننده‌تر از این مسأله نیست که کودکشان با ادرار یا مدفوعش بازی کند. معمولاً چنین مسأله‌ای را برای نخستین بار می‌توان در سن ۱۸ تا ۳۰ ماهگی مشاهده کرد و این درست زمانی است که کودک به اعمال بدن خود توجه می‌کند. اگر کودکتان هنوز توالت رفتن را نیاموخته است، ممکن است بی‌گناه باشد و به طور تصادفی دست در پوشک خود کرده و مدفوعش را محض کنجکاوی بیرون آورده باشد! دیدن کودک کنجکاوی که با انجام این کار لباس‌ها، رختخواب و محل بازی خود را کثیف می‌کند، احتمالاً برای مادرش خوشایند نخواهد بود. کودکان بزرگتر معمولاً از مدفوع خود برای گذاشتن اثر دست و ردپا و نقاشی کشیدن در توالت استفاده می‌کنند. گاهی وقتی کودک در وان آب گرم حمام می‌کند، وسوسه می‌شود که همانجا مدفوع کند و بعد آنقدر با مدفوعش بازی کند تا در آب حل شود.

ادرار کردن در مکان‌های نامناسبی مانند روی زمین، دیوار، یا حتی روی صندلی و نیمکت گاهی بین کودکان دو تا چهار ساله دیده می‌شود. پسر بچه‌ای که علاقه‌مند به هدف گیری است، به جای ادرار کردن در کاسهٔ توالت ممکن است تمام توالت را آب

پاشی کند. همین کودک نه چندان بی‌گناه، از روی کنجکاوی ممکن است بخواهد بداند تأثیر ادرار کردن بر دیوارهای خانه یا روی زمین و دست آخر، تأثیر این اعمال بر رفتار مادرش چگونه است. این گونه ادرار کردن‌های اکتشافی، کمتر در بین دخترها دیده می‌شود؛ ولی دیده شده که دختران در حدود ۳ سالگی می‌کوشند تا ایستاده ادرار کنند. این کار ممکن است فقط برای تفریح و یا نوعی تقلید از برادر یا پدر باشد. ما تصور نمی‌کنیم این کار نشانهٔ «تمایل به داشتن آلت مردانه»[1] باشد؛ زیرا در این سن تقلید دخترها و پسرها از پدر و مادرشان کاملاً طبیعی است.

بازی کردن با مدفوع و ادرار کردن در مکان‌های نامناسب هر دو رفتارهایی طبیعی در کودکی به شمار می‌آیند. اگر شما هیچ واکنشی از خود نشان ندهید، احتمالاً خود به خود این گونه عادت‌ها ترک خواهند شد. گرچه ما به ندرت کودکان هشت تا ده ساله‌ای را دیده‌ایم که فقط برای لجبازی و یا تفریح در گلدان یا کف اتاق ادرار کنند. این کار در این سنین ممکن است نشانگر یک مشکل جدی روانی باشد و باید با یک روان‌پزشک مشورت کنید.

اینکه شما بتوانید با این اعمال و عادت‌های بد بو و کثیف کننده با خونسردی برخورد کنید به روحیه و طبیعت اخلاقی شما بستگی دارد، ولی حتی خونسردترین والدین هم نمی‌توانند به سادگی از کنار این مشکل بگذرند. به هر حال، هرگونه برخوردی که داشته باشید نباید کمتر از معمول یا بیش از حد واکنش نشان دهید. پیشنهادهای زیر می‌توانند به شما کمک کنند تا بهترین برخورد را داشته باشید.

۱ـ۵ ■ ۷ کودک آموزش ندیده

اگر کودک شما که هنوز آموزش توالت رفتن را ندیده است، مدفوعش را از شلوارش بیرون می‌آورد و یا شلوارش را پایین می‌کشد و ادرار می‌کند، می‌توان چنین پنداشت که کودک شما برای آموزش توالت رفتن اعلام آمادگی می‌کند. (بخش ۱■۷ را ببینید).

ولی اگر می‌اندیشید کودک هنوز آمادگی آموختن توالت رفتن را ندارد، اولین باری که این اعمال را انجام داد با صدای محکم ولی خونسرد بگویید «نه ا، نکن» و بکوشید به سرعت جلوی او را بگیرید و یا پس از انجام این عمل، خیلی زود خودتان را به او برسانید. برای اینکه دیگر این اتفاق نیفتد، لباس‌هایی به او بپوشانید که در آوردن آن‌ها یا دسترسی به پوشک برای کودک سخت باشد. هنگام بازی کردن او را بیشتر زیر نظر بگیرید. وقتی کودک می‌خواهد بخوابد یا چرت بزند یک اسباب بازی یا عروسک به

---

1 – penis envy

دست او بدهید و بگویید وقتی بیدار شد با آن بازی کند. اصلاً اسم پوشک و مدفوع و شلوار را نبرید.

۲-۵-۷ کودک آموزش دیده

اگر کودک شما توالت رفتن را آموخته است، باید طور دیگری عمل کنید.

- دفعات اول را تصادفی فرض کنید. اگر کودک در محل نامناسب ادرار کرد و یا با مدفوعش به بازی پرداخت، طوری رفتار کنید که انگار این بار تصادفی بوده و دیگر تکرار نمی‌شود. اولین بار که چنین اتفاقی افتاد زیاد سخت نگیرید، ولی از کودک بخواهید به شما نشان دهد برای ادرار کردن کجا باید برود.
- توالت رفتن درست را با هم تمرین کنید. از کودک بخواهید به طور تمرینی به سوی توالت بدود و بر روی آن بنشیند.
- برای درست توالت رفتن کودک را تشویق کنید. اگر کودک پس از چند روز آموزش به درستی از توالت استفاده کرد، او را تشویق کنید. بکوشید توالت رفتن را برای کودک، کمی جالبتر کنید مثلاً به عنوان بازی کمی دستمال توالت را در چاهک توالت غرق کنید، به کودک اجازه دهید تا دلش می‌خواهد، با چیزهایی مثل خمیر بازی، گل کوزه‌گری، ماسه دریا و ...، بازی کند تا نیازی به بازی با مدفوعش نداشته باشد.

۳-۵-۷ کودک لجباز و نافرمان

اگر کودکتان از عصبانیت شما در اثر رفتارش لذت می‌برد، ممکن است در مکان‌های نامناسب ادرار کند یا با مدفوعش بازی کند تا واکنش شما را ارزیابی کند.

- از نادیده گرفتن سنجیده و تشویق در مقابل رفتار درست استفاده کنید. مادری که به طور دایم کودکش به دیوار توالت ادرار می‌کرد، به ما مراجعه کرد. این مادر، کودکش را بارها به علت این رفتار بد به شدت تنبیه کرده بود، ولی نتیجه نگرفته بود. ما به او پیشنهاد کردیم که فقط برای یک هفته رفتار کودک را کاملاً نادیده بگیرد. در ابتدا کودک حتی بیش از پیش این رفتار را انجام می‌داد، ولی وقتی با بی‌اعتنایی مادرش روبرو شد و دید هر بار که درست ادرار می‌کند مورد تشویق او قرار می‌گیرد، فوراً رفتار بد خود را ترک کرد.
- از روش تصحیح بیش از حد[1] استفاده کنید. همهٔ والدین صبر یا جرأت نادیده گرفتن چنین رفتارهایی را ندارند. اگر نمی‌توانید به خود بقبولانید که رفتار کودک را نادیده

1 - overcorrection

بگیرید، از روش‌های تصحیح بیش از حد و همچنین از تمرین مثبت استفاده کنید. اگر کودک شما مکانی را با مدفوع خود کثیف کرد، او را وادارید تا آنجا را تمیزتر از قبل کند. بدین معنا که نه تنها کثافت کاری! خودش را تمیز کند، بلکه دور و بر آن محل را هم طوری تمیز کند که از اولش بهتر شود. خونسرد بمانید. با لحنی آرام ولی بسیار سخت و محکم به کودکتان بگویید که باید یاد بگیرد که چگونه همه جا را تمیز نگه دارد. برای مثال، اگر پسرتان به دیوار توالت ادرار می‌کند، او را مجبور کنید دیوار و زمین توالت را بشوید و بعد مادهٔ ضد عفونی کننده به آن‌ها بزند و بعد دستش را حسابی بشوید. کودکان کم سن و سال‌تر، ممکن است برای این‌گونه کارها به کمک شما نیازمند باشند. در این هنگام، اگر لازم است، به کودکتان کمک کنید، ولی بگذارید خودش همهٔ کارها را انجام دهد. اگر مقاومت می‌کند، او را به زور مجبور کنید.

پس از انجام تمیزکاری، حالا از او بخواهید ده بار از نقاط مختلف منزل به سوی توالت بدود و بر روی توالت بنشیند (بخش ۱▪۷ را ببینید) برای اطلاعات بیشتر دربارهٔ روش‌های تصحیح بیش از حد به بخش ۸▪۲ مراجعه کنید.

○ در جایزه دادن دست و دل باز باشید. در طول چند هفتهٔ بعد، برای درست استفاده کردن از توالت جوایز خوبی به کودک بدهید. ممکن است بخواهید از جدولی برای جایزه دادن تا زمان از بین رفتن عادت بد استفاده کنید. بخش‌های ۴▪۲ و ۵▪۲ تمام اطلاعاتی راکه در این مورد نیازمندید، در اختیار شما قرار می‌دهند.

۶ ▪ ۷ کودک از توالت‌های ناآشنا استفاده نمی‌کند

بسیاری از کودکانی که تازه توالت رفتن را یاد گرفته‌اند، فقط در استفاده از توالت منزل خودشان یا دیگر توالت‌های آشنا راحت هستند. به تدریج آن‌ها دامنهٔ توالت‌های مورد استفاده‌شان را گسترش می‌دهند. بعضی کودکان سه یا چهار ساله حتی دربارهٔ توالت‌های ناآشنا کنجکاوی می‌کنند، می‌خواهند بدانند توالت خانه‌های دیگر کجاست و چه شکلی دارد. این توجه، حاصل علاقه‌مندی کودکان به عملکرد بدن و نیاز به اطمینان و امنیت در مورد توانایی جدید توالت رفتنشان است. آن‌ها می‌خواهند اطمینان یابند که در صورت لزوم می‌توانند به توالت بروند. گاهی کودک به علت کنجکاوی به توالت می‌رود تا آنجا را ببیند و مطمئن شود در دسترس است.

البته، این مسأله برای پدر و مادری که مدت‌ها در یک فروشگاه بزرگ به دنبال محل توالت گشته‌اند و دست آخر فهمیده‌اند کودک اصلاً به توالت رفتن نیازی نداشته ممکن است زیاد خوشایند نباشد، ولی آن‌ها باید بدانند که این شکل بسیار قابل قبول‌تر از وقتی

است که کودک از هیچ توالتی بجز توالت خودش و احتمالاً پدربزرگ و مادربزرگش استفاده نمی‌کند. بنابراین، پیشنهاد می‌کنیم که اگر کودک شما دلش می‌خواهد همهٔ توالت‌های شهر را ببیند، او را ناامید نکنید!

در حدود چهار سالگی، بسیاری از کودکان احساس نیاز شدیدی به خصوصی ماندن مسایلشان دارند. این مسأله کاملاً طبیعی است و اگر به عنوان نشانهٔ ایجاد حیا و عفت تلقی شود، در منزل مشکلی ایجاد نخواهد کرد. حجب و حیا همراه با ترس از جدایی از پدر و مادر و یا ترس از میکرب‌ها، ممکن است مشکل خودداری از رفتن به توالت‌های ناآشنا را چند برابر کند. نتیجه آن است که کودک خودش را خیس یا کثیف می‌کند و یا از بیرون رفتن از خانه برای مدت طولانی سرباز می‌زند. این گونه موارد در واقع، به مشکلاتی که کودک به عنوان بچه‌ای خجالتی یا ترسو دارد، می‌افزاید.

اگرچه این گونه رفتارها معمولاً خودشان به مرور زمان حل می‌شوند، ولی ما بعضی از بزرگسالان را دیده‌ایم که در تمام زندگیشان این مشکلات را داشته‌اند. بنابراین، اگر ترس‌های کودک شما از بین نمی‌روند، گام‌های زیر را در جهت کمک به او بردارید.

۱ـ۶■۷ ترس‌های کودک را شناسایی کنید.

با کودکتان صحبت کنید و دریابید که او از چه چیزی می‌ترسد. از تمام مهارت‌های برقراری ارتباط خود استفاده کنید (بخش ۹■۲ را ببینید). با او به داخل یک توالت ناآشنا بروید و از او بپرسید چه چیزی او را ناراحت می‌کند. آیا مشکل دور ماندن از شماست؟ آیا می‌ترسد که یک غریبه داخل توالت شود و او را در آنجا ببیند؟ آیا می‌ترسد در بر روی او قفل شود و در توالت زندانی شود؟ آیا از آلودگی می‌ترسد؟ هیچ گاه ترس‌های کودک را بی‌اهمیت و کوچک نپندارید. به او اطمینان دهید که برنامه‌ای ترتیب خواهید داد که به او کمک کنید تا بر ترس‌هایش غلبه کند. (برای اطلاعات بیشتر دربارهٔ کاهش ترس، فصل ۱۴ را ببینید).

۲ـ۶■۷ از توالت‌های ساده‌تر شروع کنید.

وقتی مشکل را شناسایی کردید، با انتخاب ساده‌ترین توالت، به حل و رفع آن بپردازید. فهرستی از تمام توالت‌هایی که کودک از استفاده از آن‌ها می‌ترسد، تهیه کنید و بگذارید کودک انتخاب کند که از کدام توالت شروع خواهد کرد. برای نمونه، جِسی توالت منزل عمه‌اش را برای شروع انتخاب کرد، زیرا او از این موضوع می‌ترسید که ناگهان کسی به داخل توالت بیاید و او را ببیند. جسی بین همهٔ توالت‌ها (به غیر از توالت منزل خودشان) در منزل عمه‌اش از همه جا راحت‌تر بود. در آغاز، مادرش به عنوان

نگهبان جلو در توالت ایستاد. همین طور که او بیشتر و بیشتر در توالت‌های مختلف احساس راحتی می‌کرد، مادرش به او جایزه می‌داد و تشویقش می‌کرد. سرانجام، جسی توانست از توالت رستوران‌ها هم استفاده کند، در حالیکه مادرش مثل همیشه به او نزدیک بود تا مراقب او باشد و به او امنیت بدهد.

۳-۶■۷ میکروب‌ها و آلودگی‌ها

بسیاری از کودکان به این دلیل از توالت‌های ناآشنا استفاده نمی‌کنند که به طور افراطی از میکرب‌ها و آلودگی‌ها می‌ترسند. بخش ۶■۱۲ را دربارهٔ وسواس در پاکیزگی بخوانید تا اطلاعات مربوط را به دست آورید و سپس به طور خاص به مشکل توالت بپردازید. این مسأله بسیار مهم است که کودک را در توالت‌هایی که با آن‌ها مشکل دارد، همراهی کنید تا ببینید دقیقاً چه چیزی او را آزار می‌دهد.

اگر کودک نگران مسایل بهداشتی است، به او یاد بدهید چگونه سطح توالت (توالت فرنگی) را با دستمال بپوشاند یا چگونه قبل از استفاده، توالت را تمیز کند. از مسؤولان آن مکان بخواهید که به وضعیت بهداشتی توالت‌ها رسیدگی کنند و یا به کودک اجازه دهند از توالت دیگری استفاده کند. کودکی به ما ارجاع داده شده بود که ظاهری بسیار دقیق، تمیز و مرتب داشت و به همین دلیل از توالت‌های مدرسه استفاده نمی‌کرد، چون همیشه کثیف بودند و از آنجا که نمی‌توانست در مدرسه به توالت برود، گاهی خود را خیس یا کثیف می‌کرد. والدین این کودک و مسؤولان مدرسه، ترتیبی دادند که این کودک از توالت دانش‌آموزان سال بالاتر که تمیزتر بود، استفاده کند. بدین ترتیب، به طور موقت تا زمانی که مشکل کودک از پایه حل و رفع شود، این مسأله برطرف شد.

۴-۶■۷ ترس‌های کودک را از میان ببرید.

اگر کودک شما بیش از حد به منظره و بوی توالت‌های عمومی‌ای که در عرف کاملاً پذیرفته شده‌اند، حساسیت دارد باید به او روش‌های غلبه بر این مشکل و از میان بردن ترس را بیاموزید. با او به توالت بروید تا دریابید چه چیزی او را آزار می‌دهد. از او بخواهید به خود آرامش بدهد (بخش ۱۰■۲ را ببینید). سپس به چیزی که او را آزار می‌دهد، نگاه کند و هوا را استشمام کند تا آنجا که دیگر آنقدرها حس بدی نداشته باشد. به او نشان دهید اگر مدتی صبر کند، به بوی بد عادت خواهد کرد و آن را نخواهد فهمید.

به یاد داشته باشید که کودکتان را برای یادگیری بیشتر و از بین بردن ترس از توالت‌های دیگر تحسین کنید و به او پاداش بدهید. بدین ترتیب، بزودی کودک می‌آموزد که به تنهایی و هر زمان که نیاز دارد از همهٔ توالت‌ها استفاده کند.

۸

کج خلقی و رفتارهای منفی دیگر

حتماً شما هم شنیده‌اید که می‌گویند کودکان در هر سنی مشکلات مخصوص خود را دارند. گاهی عوام به هر سنی صفت مخصوصی می‌دهند، ولی واقعیت این است که وقتی کودک شما کج‌خلق است و مدام نق می‌زند، نمی‌تواند کلمهٔ «نه»! بشنود، اسباب‌بازی‌هایش را خراب می‌کند و وسایل خانه را می‌شکند، نفسش را آن قدر در سینه حبس می‌کند تا کبود شود، از فحش دادن لذت می‌برد و یا عادت‌های بد دیگری دارد، در هر سنی که باشد مشکل‌آفرین و ناراحت کننده است. کودکان در هر سنی می‌توانند خوب و آرام و دلپذیر باشند و اکثر رفتارهای غیرقابل قبول آن‌ها را می‌توان کاملاً کنترل کرد. اگر می‌خواهید رفتارهای بد کودکتان را تغییر دهید و او را در راه درست رفتاری قرار دهید، از راه‌حل‌های این فصل استفاده کنید:

۱ ـ ۸ کودک، نفسش را حبس می‌کند.

بی‌تردید، تجربهٔ هولناکی را که کودکتان برای اولین بار نفس خود را در سینه‌اش حبس کرد، از یاد نبرده‌اید. احتمالاً در آن موقع، به یکی از خواسته‌هایش نه!گفته بودید و او به بداخلاقی و یا کوبیدن پاهایش بر زمین پرداخته بود و شما اشک‌های او را نادیده گرفته بودید که ناگهان دیدید کودکتان کبود شد، چشم‌هایش به سمت بالا چرخید و شما سفیدی چشم‌هایش را دیدید و چند لحظه بی‌هوش شد. بی‌تردید، از آن پس، دیگر نتوانستید این حالت را نادیده بگیرید.

اغلب، نگه داشتن نفس علت پزشکی ندارد و به ندرت کودک آن را از کسی آموخته است. به نظر می‌رسد به کارگیری چنین اعمالی و گرایش به انجام آن آموختنی نیست و صرفاً وقتی یک بار کودک به این حالت دچار شد، آن را تکرار می‌کند؛ زیرا راه بسیار

خوبی برای جلب‌توجه است.

بگذارید تجربه‌ای را که دربارهٔ سوزان داشته‌ایم، برایتان تعریف کنیم. سوزان نارس به دنیا آمده بود و از همان بدو تولد، مشکلات تنفسی داشت، به همین دلیل پدر و مادرش توجه زیادی به او کرده بودند. وقتی نُه ماهه بود، یک روز مادرش برای چند دقیقه او را از آغوشش بر زمین گذاشت تا کمی استراحت کند. سوزان شروع به بداخلاقی و گریه و زاری کرد. سپس، نفسش را در سینه حبس کرد و مانند روزهای اول تولدش کبود شد. پدر و مادر سوزان خیلی وحشت کردند و فوراً او را نزد پزشک اطفال بردند. پزشک، متوجه شد وقتی کودک را معاینه می‌کند و پس از معاینه سوزان را روی میز می‌گذارد، دوباره نفسش را در سینه حبس می‌کند و کبود می‌شود. آن پزشکِ با تجربه، دوباره کودک را معاینه کرد و سپس برای پدر و مادر سوزان توضیح داد که او از روزهای آغازین تولد آموخته است که کبود شدن، پی‌آمدهای جالبی از جمله توجه اطرافیان را به همراه دارد. و به آن ها توصیه کرد که بار دیگر که این اتفاق افتاد، او را در یک محل امن بگذارند و به او توجهی نکنند و فقط هنگامی که دیگر نفسش را در سینه حبس نکرد او را بغل کنند. آن پزشک پیش‌بینی کرده بود که این وضعیت احتمالاً تا مدتی بدتر هم خواهد شد و همین‌طور هم شد؛ ولی پیشنهاد پزشک کارساز بود و بدین‌ترتیب، مسأله حل شد.

اگر با صحنه‌ای که کودکتان نفسش را در سینه حبس کرده روبرو شدید، انجام موارد زیر می‌تواند یاری دهنده باشد.

۱ ـ ۱ ■ ۸ مشکل را با پزشکتان مطرح کنید.

گرچه حبس کردن نفس به ندرت به یک مشکل پزشکی مربوط است، ولی ما تأکید می‌کنیم که در این مورد قبل از هر اقدام دیگر کودکتان را نزد پزشک ببرید تا او را معاینه کند. یک مشکل تنفسی یا قلبی می‌تواند به کبود شدن کودک هنگامی که بیش از حد برانگیخته می‌شود، بینجامد. وقتی از سلامت کودکتان اطمینان یافتید، می‌توانید با خیال راحت از دستورالعمل‌های زیر که باعث از بین رفتن مشکل می‌شوند، استفاده کنید.

۲ ـ ۱ ■ ۸ محل امنی را برای کودک خود فراهم کنید.

نقطه‌ای از خانه را در نظر بگیرید که در آنجا کودک نتواند بلایی سرخودش بیاورد. برای مثال یک زمین مفروش و مسطح برای یک شیرخوار امن است، ولی تختخواب محل چندان مناسبی برای او نیست؛ زیرا ممکن است غلت بزند و بر روی زمین بیفتد. در مورد کودکی که می‌تواند از جایش بلند شود باید دقت کنید جسم نوک‌تیز یا شکستنی

در اتاق نباشد. اشیایی را که به دهان بردن آن برای کودک خطرناک است،از محل دور کنید.

۳ـ۱■۸ رفتار کودک را به‌طور کلی نادیده بگیرید.

وقتی مطمئن شدید که محیط بی‌خطر است، وقتی کودک نفسش را در سینه حبس کرد و کبود شد اصلاً به او اعتنا نکنید. (بخش ۲■۲ را ببینید) اگر کودک بر حبس کردن نفس اصرار ورزید، او را به محلی که آماده کرده‌اید ببرید و او را تنها بگذارید. البته حتماً او را از دور زیرنظر داشته باشید.

- از دید او مخفی شوید. در حالی که کودک را زیرنظر دارید کاری کنید که او شما را نبیند. اگر کودک برای جلب توجه شما نفسش را حبس کرده باشد با رفتن شما به راحتی نفس می‌کشد یا حتی ممکن است به دنبال شما بگردد تا حبس کردن نفسش را به شما نشان دهد.
- خود را به کار دیگری سرگرم کنید. اگر نمی‌توانید کودک را ترک کنید خود را سرگرم کنید. پدر گرانت وقتی با صحنه حبس کردن نفس مواجه می‌شد، بلند می‌شد و در اطاق شروع به راه رفتن و نگاه کردن به تابلوها و حرف‌زدن با خود می‌کرد. گاهی گرانت آن‌قدر از این کار پدرش عصبانی می‌شد که فراموش می‌کرد باید نفسش را حبس کند!
- صبور باشید. مدتی طول می‌کشد تا کودک این رفتارش را ترک کند. می‌توانید تعداد دفعاتی که کودک نفسش را حبس می‌کند یادداشت کنید تا متوجه روند کاهش این رفتار شوید. بی‌اعتنایی به این صحنه کار آسانی نیست، می‌دانیم، شما گاهی نگران می‌شوید که نکند کودک دیگر شروع به نفس کشیدن نکند. با خود صحبت کنید و به خود اطمینان دهید که کار درستی می‌کنید. می‌توانید از روش‌های کسب آرامش استفاده کنید. اطمینان داشته باشید که زحماتتان به نتیجه خواهد رسید.

۴ـ۱■۸ به رفتار مثبت کودک توجه کنید.

این که وقتی کودک نفس را حبس نمی‌کند به او بیشتر توجه کنید از این که وقتی نفسش را حبس می‌کند به او بی‌توجهی کنید مهم‌تر است. اگر کودک در شرایطی که عادت داشته نفسش را حبس کند قرار گرفت و این کار را نکرد به او نزدیک شوید و او را در آغوش بگیرید. برای نمونه اگر همیشه وقتی کودک را در صندلی مخصوصش قرار می‌دادید او خود را کبود می‌کرده، ولی این دفعه به آرامی در صندلی‌اش نشسته، چند دقیقه با او بازی کنید. در مورد کودکان بزرگتر اگر کودکی که هیچ‌گاه تحمل کلمه «نه» را

نداشته این دفعه با کمال خونسردی جواب منفی شما را پذیرفته است او را تحسین و تشویق کنید.

۵-۱ ■ ۸ در صورت لزوم به جای نادیده گرفتن کودک، واکنش‌های دیگری نشان بدهید.

بعضی والدین نمی‌توانند به کودکی که نفسش را در سینه حبس کرده و کبود شده بی‌اعتنایی کنند و این وضعیت را نادیده بگیرند، چون دیدن این صحنه آن‌ها را خیلی می‌ترساند. گرچه نادیده‌گرفتن سنجیده مؤثرترین راه‌حل است، ولی اگر نمی‌توانید به آن عمل کنید تا جایی که ممکن است، توجه کمتری به این مسأله نشان دهید. خونسرد باشید. فریاد نزنید که: «اوه خدای من، هَری،زودباش بیا، سالی دوباره کبود شد!» به جای این کار، کودک را از جایش بلند کنید و به صورتش آب سرد بپاشید و یا حوله‌ای سرد روی صورت او بگذارید تا تنفسش شروع شود. یا اینکه به‌طور مستقیم در صورت کودک فوت کنید. همواره و به طور مداوم بکوشید همیشه همان واکنش را نشان دهید. هر بار که کبودی برطرف می‌شود، نه کودک را تنبیه کنید و نه خواسته‌اش را که به خاطر آن کبود شده بود برآورده کنید.

۲ ■ ۸ کج‌خلقی‌ها

اغلب گفته می‌شود که کودکان دوساله از نظر رفتاری «وحشتناک‌اند»؛ زیرا آن‌ها در این سن خیلی بداخلاقی می‌کنند؛ ولی آنچه مسلم است اینکه این مشکل از روز تولد دوسالگی شروع نمی‌شود و در آغاز سه سالگی از میان نمی‌رود. در میان کودکان یک ساله هم می‌توان کج‌خلقی‌هایی را دید. همچنین بسیاری از افراد چهل و پنج یا پنجاه ساله هم وجود دارند که در را به هم می‌کوبند و ظروف را می‌شکنند و دستشان را بر روی بوق ماشین نگه می‌دارند. بداخلاقی‌های عصبی کودکان هم می‌تواند به صورت پا به زمین کوبیدن، جیغ و داد و گریهٔ صدادار، پرت کردن وسایل خانه، کوبیدن تن به زمین و... باشد.

بیشتر والدین باید تعدادی از این بداخلاقی‌ها را تحمل کنند؛ به ویژه بین دوتا سه سالگی که کودک می‌خواهد استقلالش را تثبیت کند و همه کارها را آن طور که خودش می‌خواهد، انجام دهد نه آن طور که شما به او می‌گویید.

این گونه بداخلاقی‌ها معمولاً با بزرگتر شدن کودک کمتر دیده می‌شود، ولی در سنین بالاتر به شکل دیگری بروز می‌کنند. مطالعهٔ لاپوس و مونک در سال ۱۹۵۸ که روی ۴۸۲ کودک بین شش تا دوازده ساله انجام شد، نشانگر آن است که ۸۰ درصد این کودکان، ماهی یک بار یا بیشتر؛ ۴۸ درصد آن‌ها هفته‌ای دوبار یا بیشتر و ۱۱ درصد هم روزی

یک بار یا بیشتر از کوره درمی‌روند. به‌طور کلی، مشخصات شخصیتی و وضعیت اعصاب کودکان با یکدیگر بسیار متفاوتند. حتی در میان اعضای یک خانواده نیز ممکن است یکی از فرزندان خیلی خونسرد باشد و به ندرت عصبانی شود، در حالی که فرزند دیگر از همان سنین پایین شروع به عصبانی شدن می‌کند و این حالت در او ماندگار می‌شود. بسیاری از کودکان هم تا وقتی به مدرسه نرفته‌اند، عصبانیتشان بروز نمی‌کند. ممکن است کودک شما کج‌خلقی را از خصوصیات رفتاری شما به ارث برده باشد، درست به همان گونه که رنگ چشمش را به ارث برده است. پس نباید به دلیل کج‌خلقی‌های او زود قضاوت کنید و خودتان را سرزنش کنید، همان‌طور که نباید در صورت خوش اخلاق بودن کودک نتیجه قطعی بگیرید که تربیت شما درست بوده و خودتان را تحسین کنید.

کج خلقی کودک هر علتی که داشته باشد، نباید باعث شود شما دائماً واهمه داشته باشید که در صورت عمل نکردن به یکی از تقاضاهای کودک با صحنه‌ای چون کوبیدن خودش به زمین و جیغ و فریاد او روبرو می‌شوید.

شما می‌توانید این گونه رفتارها را با برخورد و واکنش درست در هنگام بروز و بعد از آن تغییر دهید. شما می‌توانید ساختار پاسخگویی به این گونه رفتارها را طوری تغییر دهید که ضمن اینکه باعث می‌شوید کودک مستقل بار بیاید به او کمک کنید که نظرات و عقایدش را به شکل پذیرفته‌ای مطرح کند؛ حتی در صورتی که با خواسته‌هایش مخالفت شده باشد. کودک برای بداخلاقی‌هایش دلیل دارد. ممکن است او یک بار بر حسب تصادف بداخلاقی کرده باشد و به تجربه دریافته باشد که این کار می‌تواند خواسته‌هایش را برآورده کند.

یک کودک خردسال مفهوم روانشناختی خونسردی یا کج خلقی را نمی‌داند، ولی می‌تواند دریابد که چه رفتاری او را به اهدافش می‌رساند و این تجربه را به وسیله آزمودن بزرگسالان به دست می‌آورد. کودک درمی‌یابد که اگر یک بار توانست نظر شما را درباره خریدن یک اسباب‌بازی که با خرید آن مخالف بودید، تغییر دهد و این کار را بدین صورت انجام داد که از رفتن به رختخواب خودداری کرد و وقتی خیلی خوابش گرفت با استقبال و توجه شما روبرو شد، بار دیگر هم می‌تواند با رفتار مشابهی نظر شما را دربارهٔ موارد مشابه دیگری تغییر دهد.

بنابراین، اغلب اوقات کج‌خلقی‌ها هدف‌دار هستند و اگر کودک بداند که با کج‌خلقی به آن هدف نمی‌رسد، احتمال کمی دارد که به این کار مبادرت کند. ما به شما اطمینان می‌دهیم که بداخلاقی‌ها در ۹۹ درصد موارد، برای جلب‌نظر شما است.

البته کودکان گاهی فقط به این دلیل بداخلاقی می‌کنند که بیش از حد خسته و یا به

شدت از نظر روحی برانگیخته شده‌اند، ولی نمی‌توانند احساساتشان را به درستی بروز دهند. گاهی هم کودک وقتی نمی‌تواند کاری را که بسیار دوست دارد، به درستی انجام دهد، ناراحتی و ناامیدی خود را با عصبانیت و بداخلاقی نشان می‌دهد.

به هر حال، علت بروز این گونه کج‌خلقی‌ها هر چه باشد این گونه رفتارها اصلاً پذیرفتنی نیست. کودک باید دریابد که چنین رفتارهایی درست و شایسته نیستند و با به کارگیری آن‌ها راه به جایی نمی‌برد. او باید دریابد که داد و فریاد و سروصدا راه انداختن و خود به زمین کوبیدن نه می‌تواند شما را به انجام کاری وادارد، نه خستگی او را برطرف می‌کند، نه از او سلب مسؤولیت می‌کند و نه تصمیم شما را تغییر می‌دهد.

۱ـ۲ ■ ۸ به بد اخلاقی‌های کودک بی‌اعتنایی کنید.

این روش، سریع‌ترین راه خلاصی از کج‌خلقی‌های کودکتان است؛ زیرا هدف اصلی بیشتر این رفتارها جلب توجه بزرگترهاست و نه چیز دیگر. فرقی نمی‌کند دلیل کودک برای کج‌خلقی چیست و اهمیتی ندارد که گریه و زاری کودک نتیجه مستقیم «نه»! گفتن شما به جمله‌ای مانند «بِدِش به من» باشد یا علت دیگری داشته باشد. به هر حال، کج خلقی، رفتار و پاسخ مناسبی نیست و باید تغییر داده شود. این گونه رفتار اصلاً روش درستی برای ابراز نارضایتی نیست و رفتار مناسب و عاقلانه و پذیرفته‌ای که شما از کودکتان انتظار دارید و دوست دارید آن را به او بیاموزید، چیز دیگری است. بنابراین، نسبت به کج‌خلقی‌های کودک بی‌اعتنایی کنید. شما نمی‌توانید برای کودکی که در حال داد و فریاد است دلیل و منطق بیاورید، بنابراین تلاش هم نکنید. شما با بغل کردن و نوازش کردن کودک هم نمی‌توانید احساسش را تغییر دهید، هرچند این کار لزومی هم ندارد. یک کودک دوساله به راحتی می‌تواند دست از کج خلقی بردارد و به کلی این رفتار را ترک کند. شما با بی‌اعتنایی به بداخلاقی‌های کودک، تا جایی که به خودش آسیبی نزند، به او می‌آموزید که بداخلاقی کردن هیچ فایده‌ای ندارد و کودک خواهد آموخت که کمتر چنین واکنش‌هایی را از خود نشان دهد.

از محل دور شوید. وقتی می‌بینید کودک در حال جیغ و فریاد و به عبارتی بداخلاقی است، به کار خود بپردازید اگر با کسی مشغول صحبت هستید، صحبتتان را ادامه دهید و اگر نه با خودتان مشغول حرف زدن شوید. اگر خطری متوجه کودک نیست می‌توانید از اتاق بیرون بروید و البته باید وضعیت را زیرنظر داشته باشید. اگر بداخلاقی و گریه و زاری کودک واقعاً برای جلب توجه شما باشد، وقتی از اتاق بیرون می‌روید ممکن است او به دنبال شما بیاید چون به شنونده نیاز دارد! اگر چنین اتفاقی افتاد، بدانید که کارتان را خوب انجام داده‌اید و در مسیر درستی قرار گرفته‌اید. آواز بخوانید، رادیو یا تلویزیون را

روشن کنید، بنشینید و مشغول مطالعه شوید و یا شروع به پختن شام کنید. مراقب باشید که به کودک اصلاً نگاه نکنید، چون حتی یک نیم‌نگاه هم می‌تواند قطع شدن سروصدا را به تعویق بیندازد.

○ اگر نمی‌توانید سروصدای کودک را آن طور که گفته شد نادیده بگیرید، از روش تکرار یک عبارت (سوزن گرامافون گیرکرده) استفاده کنید تا رفتار او را تغییر دهید. فرض کنید کتی می‌خواهد با عینک شما بازی کند و شما به او اجازه نمی‌دهید و کتی به جیغ کشیدن و به زمین کوبیدن خود می‌پردازد. در این هنگام، او را در محلی که نتواند به خودش آسیبی برساند قرار دهید و به او بگویید: «کتی نمی‌شه با عینک من بازی کنی، وقتی گریه‌ات تموم شد بیا تا با هم بازی کنیم.» سپس مدتی به گریهٔ او توجه نکنید. اگر برای شما مشکل است که به بی‌توجهی خود ادامه دهید و اگر می‌بینید کودک دست از گریه برنمی‌دارد و یا خلاصه اگر دلتان برایش می‌سوزد، چند دقیقه صبر کنید تا گریه‌اش کمتر شود، سپس به او بگویید: «وقتی گریه‌ات تمام شد بیا تا با هم بازی کنیم». و هیچ چیز دیگری نگویید. اگر کودک گریه‌اش را شدیدتر کرد، تعجب نکنید، زیرا این رفتار، نتیجهٔ توجه کردن به بداخلاقی‌های اوست. در صورت لزوم جمله خود را دوباره تکرار کنید، ولی مراقب باشید که چیز دیگری نگویید. به یاد داشته باشیدکه هدف شما صرفاً آن است که به کودک خود کمک کنید تا این کارش را ترک کند.

○ مدت گریه و زاری و بداخلاقی و تعداد آن‌ها را ثبت کنید. گرچه ممکن است وقتی کودک با شدت تمام گریه می‌کند، فکر کنید این گریه تا ابد ادامه خواهد داشت؛ ولی معمولاً این حالت بیش از چند دقیقه طول نخواهد کشید و با بی‌اعتنایی شما، این مدت کوتاهتر و کوتاهتر خواهد شد. در ابتدا ممکن است کودک، گریه‌ها یا بداخلاقی‌هایش را شدیدتر کند، ولی به تدریج درمی‌یابد که گریه و زاری بی نتیجه است و باید فکر دیگری بکند و چارهٔ دیگری بیندیشد. ثبت مدت گریه یا بداخلاقی‌های دیگر و همچنین، یادداشت دفعات آن ها به شما کمک می‌کند که پیشرفت خود و کودکتان را ببینید.

پسر کوچکی به نام رالف در گریه و زاری و کج خلقی مهارت استاد گونه‌ای داشت و والدین او نمی‌توانستند به راحتی به جیغ‌های او بی‌اعتنایی کنند؛ ولی سرانجام، تصمیم گرفتند تلاش کنند و تا حد امکان به این رفتار رالف بی‌اعتنایی کنند. رالف عادت داشت وقتی خواسته‌هایش برآورده نمی‌شد سر میز شام گریه می‌کرد و جیغ می‌کشید. پدرش به او گفت که اگر می‌خواهد به این کار ادامه دهد، بهتر است به اتاق خودش برود؛ ولی رالف به کارش ادامه داد. پدرش او را بغل کردو از سر میز

شام به اتاقش برد تا در حالی که همه در حال خوردن شامشان هستند رالف به جیغ کشیدن بپردازد. نخستین بار که پدرش این عمل را انجام داد، رالف ۵ دقیقه و سی و دو ثانیه جیغ کشید. ناگهان جیغ او متوقف شد و مادرش به او گفت که غذایش سر میز است و او به سمت میز شام دوید. در چند روز بعد باز هم همین صحنه با مختصری تفاوت اتفاق افتاد. ابتدا مدت جیغ کشیدن کمی بیشتر شد، ولی به تدریج کاهش یافت. هفت دقیقه، چهار دقیقه و دوازده ثانیه، پنج دقیقه، دو دقیقه و پنجاه و پنج ثانیه...

یک روز رالف چند دقیقه جیغ کشید و ناگهان ساکت شد و به سمت میز شام دوید، از صندلی خود بالا رفت و دست پدرش را لمس کرد تا ببیند همه چیز مرتب است و آیا پدرش او را دوست دارد؟ او فهمیده بود که جیغ کشیدن هیچ فایده‌ای جز بی‌اعتنایی دیگران ندارد. از آن موقع هر وقت شروع به بداخلاقی می‌کرد وبا بی‌اعتنایی بقیه روبرو می‌شد، خیلی زودتر دست از کج خلقی برمی‌داشت.

○ وقتی گریه و زاری به پایان رسید، درباره آن صحبت نکنید. وقتی کودک بعد از تمام شدن گریه‌اش نزد شما آمد، به او توجه کنید. (به هر صورت که صلاح می‌دانید) طوری رفتار کنید که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده و به او این فرصت را بدهید که به سرعت روابط خوبش را با شما ادامه دهد، بی‌آنکه دربارهٔ رفتار او صحبتی بکنید. وقتی گریهٔ کودکتان تمام شد، بگویید «بدو بیا، می‌خواهیم بریم گردش» به او نگویید: «به نظرت کارت احمقانه نبود؟؛ حالا که مثل یک پسر یا دختر بزرگ رفتار می‌کنی می‌برمت بیرون.» چنین رفتاری به او نشان می‌دهد که گریه و زاری او بر روی شما تأثیر گذاشته و ممکن است درصورت لزوم، دوباره این کار را تکرار کند.

۸ ■ ۲ ـ ۲ کودک را به محل دیگری ببرید.

اگر جیغ و داد کودک آنقدر ادامه یافت که احساس کردید دیگر هیچ راهی جز تسلیم شدن به خواسته‌های او ندارید، راه دیگری را بیازمایید. به کودک بگویید اگر می‌خواهد باز هم داد و فریاد کند، اشکالی ندارد ولی شما دیگر تحمل شنیدن آن را ندارید. اگر کودکتان دو سه ساله است او را در اتاق دیگری بر روی یک صندلی بنشانید و خودتان بیرون بیایید و به جایی بروید که او شما را نبیند، ولی شما بتوانید او را زیرنظر داشته باشید. یک کودک بزرگتر را می‌توانید به تنهایی به اتاقش بفرستید. به او بگویید باید برای X دقیقه (X مساوی با سن کودک است) در اتاقش یا روی صندلی بماند و تا وقتی که یک دقیقه تمام ساکت نشده است، نمی‌تواند محلی را که شما گفته‌اید، ترک کند.

۳ـ۲ ■ ۸ برای تقویت رفتار درست در کودکتان از تحسین و یک روش پاداش‌دهی استفاده کنید.

روشن است که شما باید کودکتان را به خاطر اینکه بداخلاقی نمی‌کند، تحسین کنید ولی نه با جمله‌ای مثل: «متشکرم که جیغ نمی‌کشی!» می‌توانید به او بگویید: «نمی‌دونی چقدر خوشم می‌آد وقتی این قدر خوب به حرف‌های من گوش می‌کنی و بامن همکاری می‌کنی.» و اگر کودک در عمل هم رفتار خوبی دارد، به او بیشتر توجه کنید.

- به کودک یاد بدهید که چگونه می‌تواند از راههایی به جز بداخلاقی و گریه و زاری توجه شما را جلب کند و به شما بفهماند که از چه مسأله‌ای ناراضی است و او را به خاطر به‌کار بردن آن روش‌ها تحسین کنید. به او نشان دهید که اگر جای او بودید، چه می‌کردید. برای مثال، کودک می‌تواند به نحوی به شما اشاره کند یا بگوید که «مامان الان بهت احتیاج دارم.» شما هم او را برای به‌کارگرفتن این روش تحسین کنید. شما همچنین می‌توانید با نشان دادن رفتارهای مناسب الگوی مناسبی برای کودک خود باشید . فرض کنید وقتی می‌خواهید اتوموبیلتان را تعمیر کنید و موفق نمی‌شوید، بگویید: «این پیچ به اینجا نمی‌خوره؛ احتمالاً مال اینجا نیست، باید اون یکی پیچ‌رو امتحان کنم. نه خیر این پیچ هم مال اینجا نیست. بذار ببینم می‌تونم پیچ دیگری برای اینجا پیداکنم، اوم... نه. فکر کنم بهتره فعلاً ولش کنم. شاید یه موقع دیگر بتونم پیچش‌رو پیدا کنم و ایراد ماشین‌رو رفع کنم». پس از مدتی خواهید دید که کودک، وقتی نمی‌تواند قطعات یک اسباب‌بازی را سرهم کند به جای آنکه آن را به زمین پرت کند و جیغ بکشد، با خودش همان حرف‌هایی را می‌گوید که شما به او نشان داده‌اید.
- وقتی کودک بداخلاقی نمی‌کند و جیغ نمی‌کشد به او توجه بیشتری بکنید. همان‌طور که قبلاً توضیح دادیم به زمان‌هایی که کودک خوشرفتار است، توجه کنید و در آن زمان‌ها کودک را دریابید. اگر می‌پندارید بداخلاقی کودک برای جلب توجه شما بوده است، وقتی بداخلاقی نمی‌کند به او توجه کنید. در طول روز به طور مرتب او را تحسین کنید و هر کار خوبی که انجام می‌دهد، مورد توجه قرار دهید. این روش به او می‌فهماند که به خوبی او را درک می‌کنید و این گونه رفتار را دوست دارید و تایید می‌کنید. شما همچنین می‌توانید در یک تقویم تعداد روزهایی را که کودک خوش اخلاق بوده، مشخص کنید تا هم شما و هم کودک یادتان بماند که خوشرفتاری چقدر مهم است.
- به کودک برای رفتار خوب و همکاری‌اش، پاداش بدهید. تغییر بعضی رفتارهای منفی نیاز به صرف انرژی بیشتری دارند. اگر کودک شما سال‌هاست که برای جلب‌توجه و

تـغییرنظر و تـصمیم شـما از بـداخـلاقی و گـریه و زاری اسـتفاده مـی‌کند، روش پاداش‌دهی علاوه بر روش‌هایی که گفته شد، می‌تواند کمک کـند کـه رفـتار کـودک سریعتر تغییر کند. پاداش‌ها باعث می‌شوند که شما بهتر بتوانید رضایت خود را به کودک نشان دهید و از سوی دیگر، کودک هم ببیند به نفع اوست که خوشرفتار باشد و آن طور که شما می‌پسندید رفتار کند.

مثلاً می‌توانید به کودکتان بگویید از این به بعد شما به گریه‌ها و بداخلاقی‌های او گوش نخواهید کرد و این کارها در شما تأثیری نخواهد گذاشت؛ ولی در عوض در صورتی که او با شما همکاری کند و بچهٔ حرف گوش‌کنی باشد، به او پاداش خواهید داد. برای نمونه، می‌توانید هر بار که او بی‌آنکه بداخلاقی کند «نه!» شما را پذیرفت، به او پاداش بدهید. به یک بازی نمایشی بپردازید و در آن شما نقش کودک را بازی کنید و کودک نقش پدر یا مادری که باید بگوید «نه»! شما خواسـته‌تان را بگـویید، کودک در جواب بگوید «نه»! و شما به کودک نشان دهید که رفتار درست چطور است و در عوض جایزه بگیرید. روش ترتیب دادن نمایش به همراه راههایی که قبلاً گفته شد، می‌توانند مشکل بداخلاقی کردن در هنگام شنیدن «نه!» را به کلی برطرف کنند؛ به ویژه در مورد کودکان بزرگتر.

۴ـ۲ ■ ۸ اجازه ندهید کودک، از بداخلاقی و گریه به عنوان وسیله‌ای برای شانه‌خالی کردن از بار مسؤولیت استفاده کند.

جالب است که بدانید کودکان چقدر زود می‌آموزند که جیغ کشیدن و بـداخـلاقی آنقدر پدر و مادر را آشفته می‌کند که یادشان می‌رود چه کاری به او محول کرده بودند.

مادر برایان از او می‌خواهد که اسباب‌بازی‌هایش را از روی زمین جمع کند و برایان دایماً پاسخ می‌دهد: «الآن مامان، یه دقیقه دیگه». سرانجام مادر برایان عصبانی می‌شود و بر سر او فریاد می‌کشد. برایان هم شروع به گریه می‌کند و خودش را به زمین می‌کوبد و به همین دلیل به اتاقش فرستاده می‌شود تا ساکت شود. در حالی که برایان مشغول گریه کردن است، مادرش با عصبانیت اسباب‌بازی‌های او را از روی زمین جمع‌آوری می‌کند. بنابراین، برایان وقـتی سـاکت مـی‌شود و از اتـاقش بـیرون مـی‌آید، دیگـر لازم نـیست اسباب‌بازی‌هاش را جمع‌آوری کند. بدین ترتیب، او توانسته با ناآرام کردن اوضاع، از زیر بار مسؤولیت فرار کند.

برای اینکه الگویی که گفته شد، پیش نیاید:

- به کودکتان به طور دقیق بگویید چه کاری بایدانجام دهد و پـی‌آمد انـجام نـدادن آن چیست.

- وقتی از کودکتان کاری را می‌خواهید که در انجام آن تعلل می‌کند، نباید چندین بار تذکر بدهید و دستورتان را تکرار کنید.
- پس از اینکه کودک را برای انجام ندادن کار تنبیه کردید یا از روش‌هایی مثل محروم کردن موقت یا حتی تصحیح بیش از حد استفاده کردید، حتماً کودک را وادارید تا کاری را که از او خواسته بودید، انجام دهد.

دوباره فصل ۲ را بخوانید تا جزییات نحوهٔ صدور دستورهای روشن، استفاده از محروم‌سازی موقت و استفادهٔ مناسب از دیگر پی‌آمدها را به یاد بیاورید. برای مثال، در قضیهٔ برایان، مادرش باید در ابتدا اطمینان می‌یافت که حواس برایان به او هست، سپس، مستقیم در چشم‌های او نگه می‌کرد و به روشنی به او می‌گفت: «همین الان اسباب‌بازی‌ها تو جمع کن!» پس از پنج ثانیه دستورش را دوباره تکرار می‌کرد و اگر برایان توجهی نمی‌کرد، او را برای مدت مشخصی از کاری که مشغول انجام آن بود، محروم می‌کرد.

اگر برایان شروع به گریه و زاری می‌کرد مادرش باید به ازای هر دقیقه گریه، یک دقیقه به مدت جریمه می‌افزود. بدین‌ترتیب، پس از پایان کج‌خلقی برایان و مدت جریمه، او باید مجبور می‌شد که هم اسباب‌بازی‌هایش را از کف اتاق جمع‌آوری کند و هم لباس‌هایش را تا کند.

وقتی برای چندمین بار به اجرای این الگو پرداختید، کودک خواهد فهمید که گریه و زاری و بداخلاقی نمی‌تواند باعث شود کاری را که به او محول شده، انجام ندهد و در واقع، با چنین رویدادی مجبور خواهد شد کار اضافی هم بکند.

۵ـ۲ ■ ۸ اجازه ندهید کج خلقی‌های کودک، پاسخ‌های «بله!» یا «خیر!» شما را تغییر دهد.

کودکان از همان دوران آغازین تولد خود آموخته‌اند که اگر به اندازهٔ کافی و یا به شدت گریه کنند، می‌توانند به آنچه می‌خواهند دست یابند. آن‌ها به خوبی درمی‌یابند که به ویژه وقتی بابا یا مامان خسته هستند، وقتی میهمان دارند، یا وقتی بیرون از خانه این اتفاق بیفتد، احتمال بیشتری دارد که رفتارشان نتیجه‌بخش باشد.

کودکان می‌آموزند که با کج خلقی، توجه افراد را به سوی خود جلب کنند و بنابراین، از این حربه استفاده می‌کنند. ما معتقد نیستیم که کودکان با آگاهی برای گریه و کج‌خلقی‌هایشان برنامه‌ریزی می‌کنند و حتیٰ نمی‌گوییم از این عمل و تأثیر آن آگاهند، ولی به هر حال آنچه مسلم است آنکه، والدین و کودکان در این الگوی رفتاری درگیر می‌شوند و اغلب، این مسأله باعث ناراحتی آن‌ها می‌شود. کودکان می‌دانند چه زمانی احتمال تسلیم شدن شما بیشتر است. شما هم می‌دانید چه زمانی بهتر تسلیم می‌شوید.

یک پدر یا مادر چه باید بکند؟ هیچ یک از ما نمی‌توانیم در همهٔ موقعیت‌ها رفتار ثابتی داشته باشیم و انسان بی‌تغییری باشیم. گرچه می‌توانید با رعایت نکات زیر در بهتر کردن برخوردهایتان بکوشید و تا آنجا که ممکن است، در نظراتتان ثابت قدم شوید.

- دقت کنید که در چه وضعیت‌هایی احتمال اینکه کودک با بداخلاقی به تصمیم شما پاسخ دهد، زیاد است و در این موقعیت‌ها با دقت بیشتری عمل کنید.
- به کودک بفهمانید که وقتی حرفی می‌زنید، تصمیمتان همان است که گفتید و آن را تغییر نخواهید داد. برای مثال، برای او توضیح دهید آمدن عمه یا رفتن به منزل پدربزرگ باعث نمی‌شود که شما «بله!» یا «خیر!» خود را تغییر دهید، و اهمیتی ندارد واکنش کودک چه باشد.
- از یک روش مناسب برای فائق آمدن به این رفتار نامناسب استفاده کنید. هیچ اعتنایی به آنچه به دنبال «نه!» گفتن شما اتفاق می‌افتد، نکنید؛ حتی در حالی که کودک به شدت در حال گریه و جیغ و غوغاست. بکوشید تا آنجا که ممکن است به طور عادی به صحبت خود باکسی که مشغول حرف زدن با او بودید، ادامه دهید یا به کار خود مشغول شوید و اصلاً به کودک نگاه نکنید. شما نمی‌خواهید کودکتان این طور رفتار کند، پس تسلیم آن نشوید و کوتاه نیایید.

اگر نمی‌توانید نسبت به گریهٔ کودکتان بی‌اعتنا بمانید، از روش «سوزن گرامافون گیرکرده» استفاده کنید. یک بار، و فقط یک بار به کودک تذکر دهید و اعلام خطر کنید که اگر گریه و بداخلاقی کند، برای مدتی از انجام کاری که دوست دارد (مثل تماشا کردن تلویزیون) محروم می‌شود و در صورتی که به رفتارش ادامه دهد، مدت محرومیتش طولانی‌تر خواهد شد. بعداز تذکر دادن و تفهیم مطلب، اگر دیدید کودک هنوز به رفتارش ادامه می‌دهد، بی‌آنکه بار دیگر تذکر دهید به حرف خود عمل کنید و او را به‌گونه‌ای، مثلاً محروم‌سازی موقت تنبیه کنید. (فصل ۲ و مبحث نادیده‌گرفتن سنجیده و روش‌های دیگر و همچنین بخش ۷■۸ را بخوانید).

۶ـ۲■۸ کج خلقی‌ها را در نطفه خفه کنید.

اکثر والدین می‌دانند که وقتی کودک در حال گریه است و خود را به زمین می‌کوبد، چنان تحت‌تأثیر اعمال خود قرار دارد که نمی‌توانند از عهدهٔ کج خلقی او برآیند. باید دانست کلید کنترل انفجارهای بداخلاقی کودک، در همان زمان و مکان وقوع است.

- واقع بین باشید واز قبل برای کارهایتان برنامه‌یزی کنید. کودکتان را در موقعیتی قرار ندهید که می‌دانید مسأله‌ساز خواهد شد. اکثر کودکان یاد می‌گیرند که همراه با شما برای خرید به سوپرمارکت بیایند و تحمل آن برایشان سخت نیست؛ ولی یک خرید

طولانی چند ساعته در بازار، معمولاً بیش از تحمل آنهاست. قبل از اینکه کودک را در موقعیت‌های طاقت‌فرسا قرار دهید، بکوشید تحمل کودک در آن موقعیت را قبلاً تجربه کنید. فکر کنید که آیا می‌توانید از ایجاد مسأله جلوگیری کنید؟ شاید بتوانید با دادن یک اسباب‌بازی به دست کودک، او را سرگرم کنید. آیا می‌توانید وضعیت را به گونه‌ای تغییر دهید که کودک کمتر خسته شود؟ اجازه دهید که کودکتان در کاری که انجام می‌دهید، شما راهمراهی کند، مثلاً در مغازهٔ میوه‌فروشی در جدا کردن میوه‌ها به شما کمک کند. برای راهنمایی بیشتر بخش ۵ـ۵ (می‌خواهد، می‌خواهد، می‌خواهد) و بخش ۷ـ۸ (کودکی که نمی‌تواند «نه!» بشنود) را ببینید.

- در هنگام شروع گریه و بداخلاقی، بلافاصله اقدام کنید. صبر نکنید تا بعداً به مشکل رسیدگی کنید.

فرض کنید شما در قسمت لباس‌های کودکان یک فروشگاه بزرگ هستید و می‌خواهید برای کودکتان لباس بخرید. شما قبلاً برای دَنی توضیح داده‌اید که باید برای او یک شلوار بخرید و او باید به شما کمک کند که اندازهٔ شلوار را امتحان کنید. دنی شروع به غر زدن می‌کند و به زودی، حرف منفی به رفتار منفی تبدیل می‌شود. در این هنگام به طور قاطع و محکم به او بگویید که باید قبل از رفتن یک شلوار دیگر را هم امتحان کند. ابتدا صبر کنید تا نق زدن‌های او تمام شود. اگر تمام نشد چنانچه خیلی شجاع هستید و اراده پولادین دارید در همان جا، کودک را بر روی زمین بنشانید و صبر کنید که هر قدر می‌خواهد، گریه کند؛ ولی بهتر است که کودک را به گوشه‌ای از فروشگاه یا اتاق پرو ببرید و خودتان کمی دورتر بروید و او را زیرنظر بگیرید. وقتی گریهٔ کودک تمام شد، دوباره همان شلوار را امتحان کنید.

گاهی سروصدای کودک، آن قدر باعث ناراحتی و آزار اطرافیان می‌شود که نمی‌توانید بگذارید او در جمع به گریه و زاری خود ادامه دهد در این حالت، کودک را به محل خلوت‌تری ببرید. فرض کنید در یک رستوران آرام نشسته‌اید و غذایتان را هم سفارش داده‌اید و منتظرید که آن را بیاورند. مارک شش ساله اصرار دارد که با نمکدان و جای فلفل، بازی کند و چنگالش را بر روی بشقاب بکوبد، وقتی چنگال را از دستش می‌گیرید و از او می‌خواهید که این‌کار را ادامه ندهد، جیغ می‌کشد. در این هنگام به طور قاطع و جدی به او بگویید: «مارک مردم توی رستوران دوست ندارند. تو با جیغ زدن‌هات مزاحمشون بشی و نگذاری غذاشون‌رو بخورند.اگر به جیغ زدنت ادامه بدی، باید بری توی ماشین یا اتاق انتظار».

اگر مارک تغییری در رفتار خود نداد، دست او را بگیرید و به داخل ماشین یا اتاق انتظار ببرید. به او بگویید: «تا وقتی گریه می‌کنی باید همین جا بمانی.» و می‌توانید با

رها کردن بقیهٔ غذایتان به او ثابت کنید که شوخی نمی‌کنید. حتی اگر عدهٔ دیگری هم همراه شما در رستوران باشند. اگر چندین کودک را با خود به رستوران آورده‌اید وشما تنها بزرگتر آن‌ها هستید، دفعه بعد کودکی را که ایجاد دردسر کرده است، با خود به رستوران نبرید و به او بگویید، باید به شما قول دهد که دیگر چنین کاری نخواهد کرد تا شما او را به رستوران ببرید.

در صورت امکان، محکم سرجایتان بایستید. برای مثال، اگر در صف صندوق یک سوپرمارکت هستید و کودک شما گریه می‌کند که برایش آدامس بخرید و شما هم قصد خرید آن را ندارید، محکم بایستید. به نگاههای مردم اهمیت ندهید. گریهٔ کودک را نادیده بگیرید و به کارتان ادامه دهید. اجناستان را به صندوق بدهید و پس از اتمام کار، سرتان را بالا بگیرید و بروید. این عمل باعث می‌شود که کودک دریابد حرف شما جدی است و او نمی‌تواند با گریه، نظر شما را تغییر دهد.

۷ـ۲ ■ ۸ بکوشید از گفتن جملاتی که باعث ایجاد بداخلاقی در کودک می‌شود، خودداری کنید.

مواقع و موقعیتهایی وجود دارند که احتمال بداخلاقی و گریه و زاری کودک زیاد است. مثلاً اگر کودک بیش از اندازه خسته و یا به شدت برانگیخته شده باشد، نمی‌تواند به خوبی احساساتش را کنترل کند (درست مانند بسیاری از بزرگترها!). درست است که همیشه نمی‌توان جلوی بروز کج‌خلقی‌ها را گرفت؛ ولی آگاهی از عواملی که باعث ایجاد آن‌ها می‌شود، به ما کمک می‌کند که از بروز کج‌خلقی جلوگیری کنیم.

○ در صورت لزوم، درنحوهٔ بازی کودک مداخله کنید. وقتی می‌بینید مسأله‌ای در حال ایجاد شدن است و کودکتان در آستانهٔ گریه کردن قرار دارد و اگر احساس می‌کنید می‌توانید از بروز آن پیشگیری کنید به کمک او بروید. به کودک نشان دهید که چگونه قطعات بازی‌اش را سرهم کند، چگونه قیچی را در دست بگیرید و... وقتی دو کودک مشغول بازی با هم هستند و قوانین بازی برای آن ها مشکل است، به طوری که ممکن است به بروز مشکل بینجامد، می‌توانید در بازی آن‌ها مداخله کنید و با آسان کردن قوانین بازی، به حل و رفع مشکل بپردازید. اسباب‌بازی را از دست کودک نگیرید و خودتان به جای او بازی نکنید. فقط به او پیشنهاد کمک بدهید و یا راه دیگری به او نشان دهید تا خودش به تنهایی بازی کند.

○ از خستگی و برانگیختن بیش از حد کودک خودداری کنید. وقتی می‌بینید کودک کوچک شما دیگر تحمل بازی را ندارد و خیلی خسته شده است، فعالیتش را متوقف کنید و یا به حذف عواملی که باعث برانگیختگی بیش از حد کودک شده است بپردازید تا بتواند احساساتش را کنترل کند. وقتی دایی جیم به منزل شما می‌آید، به جز شما به بقیه خیلی

خوش می‌گذرد. بارِت کوچولوی شما در زمانی که دایی‌اش پیش اوست آن قدر خسته می‌شود که گهگاه بعد از رفتن دایی بداخلاقی را شروع می‌کند؛ زیرا دایی مدام او را به هوا پرتاب می‌کند، می‌چرخاند، با او کشتی می‌گیرد و... در این هنگام، شما باید مداخله کنید و نگذارید کودکتان زیاد خسته شود و کج خلقی‌اَش را از سرگیرد. برای دایی، قضیه را شرح دهید و از او بخواهید به شما کمک کند تا بعد از رفتن او به دردسر نیفتید. به دایی پیشنهاد کنید بعد از اینکه مدتی با مارت بازی کرد و بالا و پایین‌اش انداخت، برای او کتاب بخواند یا او را با بازی بی سروصدایی سر گرم کند.

۸ـ۲■۸ وقتی تمام راه‌ها با شکست روبرو می‌شوند.

اگر هیچ یک از راه‌های گفته شده در بالا، باعث کاهش بداخلاقی‌های کودک شما نشد، پیشنهاد می‌کنیم که به یک متخصص مراجعه کنید. امکان دارد که عوامل زمینه‌ای دیگر باعث شده باشند که کودک نتواند احساساتش را به خوبی کنترل کند.

۳■۸ اشیاء را خراب می‌کند.

همه ما دوست داریم اشیایی را به دست کودک بدهیم تا با آن‌ها بازی کند و انتظار داریم که او مراقب اشیاء باشد و آن‌ها را خراب نکند. فرقی هم نمی‌کند بهای آن شیء چقدر باشد؛ به هر حال، دیدن صحنه‌ای که کودک، وسایلمان را خراب می‌کند، برایمان جالب نیست.

کودک، ممکن است دلایل مختلفی برای خراب کردن وسایل داشته باشد. ببینید کودک شما به کدام یک از گروه‌های زیر شباهت بیشتری دارد:

کودک پرفعالیت و شلوغ: خسارت‌هایی را که چنین کودکی وارد می‌کند، غالباً فقط تصادفی است و علت این است که کودک کاری را انجام می‌دهد و بعد به آن فکر می‌کند و یا اصلاً فکر نمی‌کند. گاهی هم کودکان، به خاطر انرژی بیش از حدشان، آسمان و زمین را به هم می‌دوزند و خسارت می‌آفرینند. (گاهی کودک، دچار مشکلی مانند اختلال در تمرکز حواس است بخش ۱۵■۱۱ را ببینید.) گرچه کودک عمداً خسارت نمی‌زند، ولی باید به این مسأله رسیدگی کنید.

کودک کنجکاو: بعضی کودکان بی‌نهایت کنجاوند و عاشق این هستند که بدانند هر چیز، چه طور کار می‌کند و از چه چیز درست شده است. آن‌ها می‌خواهند کشف کنند که داخل وسایل برقی چگونه است؟ این کودکان، نمی‌خواهند شیئی را که مشغول بررسی آن هستند، خراب کنند؛ ولی روشن است که خراب شدن آن‌ها حتمی است.

کودکانی که یاد نگرفته‌اند چگونه احساساتشان را کنترل کنند: بارباراِ شانهٔ سرش را

سوی دیوار پرتاب می‌کند؛ چون نمی‌تواند موهایش را صافِ صاف کند یا پیراهنش را به دلیل اینکه رنگش را دوست ندارد، پاره می‌کند. آنتونی دکور را می‌اندازد و مبل را کنار می‌زند؛ چون جلوی راه او را می‌گیرند. آنتونی و باربارا عصبانیتشان را با خراب کردن اشیاء نشان می‌دهند. (به اصطلاح، عصبانیتشان را برسر لوازم خانه خالی می‌کنند)؛ زیرا هنوز یاد نگرفته‌اند که چگونه احساسشان را به درستی نشان بدهند. ممکن است که این کودکان، چنین عادتی را از یک بزرگتر در خانواده آموخته باشند.

کودکی که قدر وسایلش را نمی‌داند: در دنیای کنونی، کودکان آنقدر اشیاء مختلف و اسباب‌بازی‌های متنوعی دارند که ارزش آن‌ها را در نمی‌یابند. کودکی که پانزده عروسک دارد، وقتی یکی را خراب می‌کند از پدر بزرگ می‌خواهد که یکی دیگر برایش بخرد. سام همهٔ اسباب‌بازی‌هایش را دور می‌اندازد و وقتی یکی از آن‌ها می‌شکند، می‌گوید: «دوستش نداشتم».

کودکان نادری هم وجود دارند که به طور عمد، اشیاء را خراب می‌کنند. تا حضورشان *را نشان دهند یا اینکه باعث شوند به عقیده‌شان* توجه شود. کودکی را نزد ما آوردند که موها و بعضی لباس‌هایش را قیچی کرده بود تا نشان دهد از مدل موی جدید مادرش خوشش نمی‌آید. کودک دیگری، عادت داشت در هنگام خستگی و عصبانیت، لوازم خانه را بیندازد و اسباب‌بازی‌هایش را له کند. اگرکودک شما هم به طور عمد وسایل خانه را خراب می‌کند، مسأله را جدی بگیرید؛ چون گاهی ممکن است این مسأله نشانگر مشکلات جدی عاطفی باشد. به یاد داشته باشید که روش شما برای تغییر تمایل کودک به تخریب اشیاء، ممکن است برحسب الگوی رفتاری تغییر کند.

۱ـ۳■۸ اسباب‌بازی‌ها را محدود کنید.

یک کودک آرام می‌تواند به طور همزمان، چندین اسباب‌بازی داشته باشد؛ ولی یک کودک پرتحرک و شلوغ، ممکن است وقتی چند اسباب بازی داشته باشد بیش از حد برانگیخته شود.

- اسباب‌بازی‌های اضافی را کنار بگذارید. اسباب بازی‌های خراب و شکسته و بی‌استفاده را دور بیندازید و یا آن‌ها را تعمیر کنید و به کس دیگری بدهید. بهتر آن است که به کودکتان، نیکوکاری را بیاموزید. کودک را تشویق کنید که چندتا از اسباب‌بازی‌های سالم و خوبش را جدا کند و به سازمان‌های خیریه بدهد.
- اسباب‌بازی‌های مناسب را انتخاب کنید. بسیاری اسباب‌بازی‌ها بر خلاف آنچه سازندگان آن‌ها می‌گویند، نه تنها آموزشی نیستند، بلکه کودک را خسته و عصبانی می‌کنند. گاهی نوع اسباب‌بازی، خوب و جالب است، ولی بازی با آن ورای توانایی

کودک شماست. این گونه اسباب‌بازی‌ها را باید نگه دارید تا کودک بزرگتر شود و یا مهارت بیشتری در استفاده از آن پیدا کند. بعضی اسباب‌بازی‌ها را وقتی به کودک می‌دهید، خودتان هم باید در بازی با آن به کودک کمک کنید و یا بر کار او نظارت کنید. خرید این اسباب‌بازی‌ها به حوصله و لطف شما هم بستگی دارد.

- دسترسی به اسباب بازی‌ها را محدود کنید. اگر شما در هر زمان به کودک یک یا دو اسباب‌بازی بدهید و از او بخواهید هر وقت بازی‌اش تمام شد آن‌ها را به شما بدهد و یک اسباب‌بازی دیگر بگیرد. کودک ارزش زیادی برای اسباب‌بازی‌هایش قایل خواهد شد و قدر آن‌ها را خواهد دانست. این پیشنهاد، به ویژه برای کودکانی که سابقهٔ خراب کردن اسباب‌بازی‌هایشان را دارند، مؤثر است. باید آنقدر در اجرای این عمل نظارت کنید تا به صورت عادت درآید.
- قوانینی برای بازی وضع کنید. باید به کودکتان بیاموزید که چگونه با اسباب‌بازی هایش بازی کند و چگونه وقتی آن‌ها را لازم ندارد، کنار بگذارد تا خراب نشوند. همهٔ ما به یاد می‌آوریم که وقتی یک اسباب‌بازی را با بی‌اعتنایی به کناری می‌انداختیم، از آن لحظه ارزش آن برایمان کمتر می‌شد. الگوی بازی را تغییر دهید و به کودکتان قوانین هر بازی را به درستی بیاموزید. به او قوانین کلی بازی در خانه را هم بگویید. برای مثال، ممکن است یکی از قوانین این گونه باشد که اگر می‌خواهد در هر لحظه با یک اسباب‌بازی سرگرم باشد، باید اسباب‌بازی قبلی را سرجایش بگذارد.

۲ـ۳■۸ کودک شلوغ را آرام کنید.

روش‌های زیر را همراه با روش‌هایی که در بخش ۱۵■۱۱ آمده به کار گیرید تا بتوانید کودک بیش از حد شلوغ خود را آرام کنید.

- مکان‌های خاصی از خانه را برای تردد کودک مشخص کنید. اگر محدودهٔ خاصی را برای کودک تعیین کنید و ورود به بعضی مکان‌ها را برای او محدود کنید، راحت‌تر می‌توانید بر اعمال کودک نظارت داشته باشید و کودک هم راحت‌تر خواهد بود.
- اشیاء شکستنی و خراب‌شدنی را از دسترس او دور کنید. اگر در محدودهٔ مجاز، چیزی وجود دارد که کودک می‌تواند آن را خراب کند یا بشکند، حتماً آن را به مکان دیگری از خانه که کودک محدودیت تردد دارد ببرید و یا در یک کمد قفل‌دار قرار دهید تا کودک بیاموزد که نباید با آن‌ها بازی کند.
- برای محتاط بودن به کودک پاداش بدهید. اگر کودک در داخل خانه به آرامی راه می‌رود، او را تشویق کنید. به زمان‌هایی که کودک مراقب، است توجه کنید و به او نشان دهید که رفتار او را می‌پسندید. یک جدول به دیوار بچسبانید و تعداد روزهایی

را که کودک چیزی را نشکسته، خراب نکرده و یا نینداخته است، ثبت کنید. اگر کودک به خراب کردن و شکستن اشیاء ادامه می‌دهد، از روش‌های مناسبی مانند تصحیح بیش از حد استفاده کنید.

۳ـ۳ـ۸ با کودک همکاری کنید.

اگر کودک شما خیلی کنجکاو است و می‌خواهد بداند هر چیز چه طور کار می‌کند، خودتان بر کار او نظارت کنید و بعد از بازکردن یک وسیله به او کمک کنید تا آن را ببندد و یا وسایل قدیمی‌تان را (مثل یک رادیوی قدیمی) به جای اشیاء با ارزش به او بدهید که خراب کند.

- پروژه‌ای به کودک محول کنید. بسته‌های آموزشی (کیت) متعددی در بازار وجود دارند که برای تقویت قدرت سازندگی و سیراب کردن تشنگی علمی کودکان، طراحی شده‌اند. همچنین، کتاب‌هایی وجود دارد که به کودک می‌آموزند چه طور با به کارگیری وسایل ساده، اشیاء جالبی بسازند. کودکتان را به فروشگاه‌های وسایل آموزشی ببرید و با هم پروژه‌ای را انتخاب کنید (مثل ساخت هواپیمای مدل یا سرهم کردن یک ابزار الکتریکی) و وسایل لازم را برای اجرای آن تهیه کنید. سپس، با صبر و حوصله نظارت کنید تا کودک شروع به کار کند و هر جا نیاز داشت به او کمک کنید تا پروژه‌اش را تمام کند.
- خلاقیت داشته‌باشید. اشیاء قدیمی را جمع‌آوری کنید. مثل ساعت‌ها، جاروبرقی خراب، دوچرخهٔ از کارافتاده و... که خراب کردن آنها اشکالی ندارد و کار کردن با آن‌ها هم خطرناک نیست. این اشیاء را در یک مکان گردآورید و به کودک بگویید می‌تواند با آن‌ها هرکاری که می‌خواهد، انجام بدهد. اگر کودک به جای این اشیاء، دوباره به سراغ وسایلی که نباید دست بزند رفت، از روش‌های متناسب استفاده کنید.

۴ـ۳ـ۸ راه‌های درست نشان دادن احساسات را به کودک بیاموزید.

آنچه مهم است اینکه کودک بیاموزد عصبانی شدن اشکالی ندارد؛ ولی نباید عصبانیتش را به شکل نادرست و خلاف عرف، نشان دهد. کودک را تشویق کنید که دربارهٔ احساساتش با شما صحبت کند. و اطمینان یابید که با رفتارتان به او می‌آموزید که چگونه احساساتش را بروز دهد. نام احساستان را به کودک بگویید و در حال انجام کارها با او حرف بزنید. برای نمونه: «من خیلی عصبانی هستم. ماشین لباس‌شویی باز هم کار نمی‌کند. تعمیرکار همین الان اینجا بود و کلی پول گرفت، ولی باز هم خراب شده. باید

دوباره به تعمیرگاه لباس‌شویی تلفن کنم، ولی باید خودم‌رو کنترل کنم، چون منشی تقصیری نداره. پس قبل از اینکه تلفن کنم تا ۱۰ می‌شمرم.»

○ به کودک یاد بدهید احساساتش را نام‌گذاری کند. وقتی کودک نداند چگونه احساساتش را به صورت شفاهی بیان کند، ممکن است مجبور شود با اعمالش احساساتش را نشان دهد. به کودک کمک کنید نام احساساتش را بیاموزد و بیان کند. در بخش ۹=۲ دربارهٔ مهارت‌های برقراری ارتباط، پیشنهادهای زیادی برای این موضوع ارائه شده است.

اگر کودک، بسیار کم سن و سال است، ممکن است لازم باشد شما برای او توضیح دهید که چه احساسی دارد. فرض کنید کودکتان مشغول بازی ساختمان‌سازی (یک نوع اسباب‌بازی) است و نمی‌تواند دو قطعه را باهم جفت کند. شروع به گریه می‌کند و قطعات را به وسط اتاق پرتاب می‌کند. در این هنگام به او بگویید: «نه! امیلی ما نباید اسباب‌بازی‌ها را پرتاب کنیم. تو چون نتونستی دو تا قطعه‌رو با هم جور کنی اعصابت خرد شده. حالا برو اسباب‌بازی‌هات‌رو بیار تا من بهت کمک کنم». یا اینکه «امیلی، اگر به جای گریه و پرت‌کردن چیزها از من بخوای کمکت کنم خیلی خوشحال خواهم شد.» اگر باز هم کودک همکاری نکرد، به او بگویید: «خب، مثل اینکه برای بازی با این اسباب‌بازی آمادگی نداری، پس من فعلاً بَرِش می‌دارم».

○ به کودکان بزرگتر، با اجرای نمایش چگونگی ابراز احساسات را بیاموزید. با هم نمایشی ترتیب دهید که کودک در حین اجرای آن احساساتش را بفهمد، بشناسد و ابراز کند. برای مثال، جِسی با عصبانیت به منزل می‌آید، چون دوستش جلوی بقیه دوستانش «به او پریده است»، او عصبانیتش را بر روی کامیون اسباب‌بازی برادرش خالی می‌کند و آن را می‌شکند. در این هنگام، او را آرام کنید و از او بخواهید برایتان توضیح بدهد، چه شده است. با او دربارهٔ واکنش‌هایی که می‌توانست نشان بدهد، سخن بگویید و این واکنش‌ها را به صورت نمایش برای او بازی کنید. از او بخواهید نقش دوست پرخاشگرش را بازی کند. سپس، برای او توضیح دهید که چگونه به جای نشان دادن عصبانیتش به آن شکل نادرست، می‌توانست از اول قضیه را برای شما تعریف کند، احساسش را بگوید و از شما راهنمایی بخواهد.

○ کودک را برای نام‌گذاری احساساتش و به کارگیری رفتار مناسب در مورد آن‌ها، تحسین کنید. وقتی کودکتان در حال انجام کاری است و درماندگی خود را با گفتن کلمهٔ «نمی‌تونم» ابراز می‌کند، به او پاسخ مناسب بدهید: «خوشحالم از اینکه وقتی احساس درماندگی کردی، کمک خواستی. بذار ببینم چکار می‌خوای بکنی. ممکنه بتونم بهت کمک کنم که اون‌رو انجام بدی.» به یاد داشته باشید که نباید کودک را

وابسته بار بیاورید. بنابراین، کار را خودتان انجام ندهید، فقط چند راهنمایی یا پیشنهاد می‌تواند کار کودک را ساده‌تر کند.

- به کودک بیاموزید چگونه عصبانیتش را کنترل کند. به کودک روش‌های کسب آرامش[1] را که در فصل ۲ آمده، بیاموزید. وقتی کودک این روش‌ها را آموخت به او روش‌های کسب آرامش فوری[2] را نیز بیاموزید که در مواقع درماندگی به جای عصبانی شدن آن‌ها را به کار گیرد.
- مکانی را برای «عصبانی شدن» معین کنید. بعضی کودکان و همچنین بعضی بزرگترها عصبانیتشان را به صورت فیزیکی تخلیه می‌کنند. مکانی را برای خالی کردن عصبانیت در نظر بگیرید. می‌توانید در آن مکان تعدادی بالش بگذارید که کودک، آن‌ها را کتک بزند! همچنین، می‌توانید وقتی دیدید کودک عصبانی است به او بگویید نفس عمیقی بکشد، از اتاق بیرون برود، آب سرد به صورتش بزند و برگردد.

۵ـ۳ـ۸ به کودک، برای مراقبت از اسباب‌بازی‌هایش پاداش بدهید.

اگر می‌خواهید به کودکتان بیاموزید که چگونه از اشیاء مراقبت کند، بی‌تردید استفاده از تحسین و پاداش در مقابل انجام آن، کمک کننده خواهد بود.

- پاداش بدهید. اگر کودک شما خرابکار و بی‌دقت بوده است، اکنون زمان آن رسیده است که برای رفتار درستش با اشیاء و مراقبت از آن‌ها، پاداش بدهید. جدولی تهیه کنید که به شما نشان دهد پیشرفت کودک چگونه بوده است و بر حسب میزان پیشرفت، به او پاداش بدهید. برای مثال، اجازه بدهید مدت طولانی‌تری بازی کند یا بیشتر او را به گردش ببرید. وقتی می‌بینید که رفتارهای درست در کودک بیشتر می‌شود، بدین معنا که یک روز می‌گذرد و خرابکاری نمی‌کند، بعد در طی دو روز از خرابکاری خبری نیست و بعد این مدت به سه روز می‌رسد، با دادن پاداش به کودک نشان دهید که متوجه پیشرفت او هستید.
- کاری کنید که کودک، مجبور شود امتیاز دستیابی به اسباب‌بازی‌هایش را «کسب کند». به کودکی که زیاد خرابکاری می‌کند، اجازه ندهید در یک زمان با اسباب‌بازی‌های متعدد بازی کند، و در واقع تعدادی از اسباب‌بازی‌هایش را مصادره کنید و در مقابل رفتار درست، یکی یکی اسباب‌بازی‌های مورد علاقه‌اش را به او برگردانید. همچنین، می‌توانید وقتی اسباب‌بازی جدیدی برای او می‌خرید، در صورتی اجازه بازی با آن را به کودک بدهیدکه با اسباب‌بازی‌های قدیمی‌اش درست رفتار کرده

1 – Relaxation 2 – mini - Relaxation

باشد. جدولی ترتیب دهید که به کودک نشان دهد در مقابل هربار که با اسباب‌بازی‌اش درست رفتار کند، امتیاز کسب خواهد کرد.

۶ـ۳■۸ در مقابل اعمال خرابکارانه، از پی‌آمدها استفاده کنید.

اگر کودک شما به‌رفتار خرابکارانه خود ادامه می‌دهد، باید یک گام جلوتر بروید.

- از روش‌های محرومیت موقت یا اخراج استفاده کنید. اگر کودک به دستور شما در مورد بازی با یک اسباب‌بازی در یک زمان یا بازی نکردن با اسباب‌بازی خاصی توجه نمی‌کند، از روش‌های یاد شده استفاده کنید. به او بگویید: «وقتی بهت گفتم فقط می‌تونی در یک زمان با یک اسباب‌بازی بازی کنی به حرف من گوش نکردی. بنابراین، سه دقیقه از بازی محروم می‌شی». (زمان اخراج به سن کودک بستگی دارد. بخش ۷■۲ را ببینید.) کودک را به محل اخراجش ببرید و به او بگویید چه مدت در آنجا بماند و محاسبهٔ زمان را آغاز کنید. پس از پایان زمان جریمه، کودک را وادارید تا اسباب‌بازی‌های اضافی را از زمین جمع‌آوری کند.
- اسباب‌بازی را به‌طور موقت مصادره کنید. اگر کودک نمی‌تواند با یک اسباب‌بازی بدون آسیب‌رساندن به آن بازی کند، به او بفهمانید که او فعلاً صلاحیت بازی با آن اسباب‌بازی را ندارد و برای مدت مشخصی آن اسباب‌بازی را از کودک بگیرید.
- از روش تصحیح بیش از حد استفاده کنید. اگر کودک اسباب‌بازی‌اش را می‌شکند، او را مجبور کنید قطعات آن را در صورت امکان به هم بچسباند، یا قطعات اسباب‌بازی خرد شده را از روی زمین جمع‌آوری کند و در سطل بریزد. کودک را وادارید تا اسباب‌بازی‌هایش را تمیز و مرتب کند و علاوه بر آن، به او بگویید که باید خسارت اسباب‌بازی‌اش را با انجام کارهای خانه جبران کند. به انجام تمامی مراحلی که گفته شد، نظارت کامل داشته باشید.

۷ـ۳■۸ از یک متخصص کمک بخواهید.

اگر الگوی مداوم و مصرانه‌ای از رفتار مخرب در کودکتان می‌بینید و یا اگر رفتار کودک خطرناک و یا عصبی است، تأکید می‌کنیم که با یک متخصص مشورت کنید. (فصل ۱۷)

۴■۸ بددهنی و فحش دادن

نادرند کودکانی که حداقل گاه و بی‌گاه بددهنی نکنند یا کلمات نامربوط و زشت به زبان نیاورند. بعضی کودکان برای آنکه استقلال خود را نمایش دهند، به این کار مبادرت می‌کنند. بعضی وقتی عصبانی می‌شوند، فحش می‌دهند. بعضی دیگر از این کار لذت

می‌برند و به عنوان تفریح بددهنی می‌کنند.

در حدود سه سالگی، کلمه‌هایی که با برخی اعمال بدنی کودک مناسبت دارد، به فرهنگ لغات او وارد می‌شود؛ کلماتی مثل «پی‌پی» «جیش» و... . بعدها کودک کلمه‌ها و عبارت‌های دیگری هم فراخواهد گرفت.

در اکثر موارد، بی‌اعتنایی به چنین رفتاری (نخندیدن یا لبخند نزدن) باعث می‌شود در مدت کوتاهی، این مشکل رفع شود. کلمه‌های زشت و فحش‌های رکیک، گهگاه از ذهن ما می‌گذرند. ما آموخته‌ایم که خودمان را کنترل کنیم و آن‌ها را بر زبان نیاوریم و این درست همان رفتاری است که کودکان هم باید بیاموزند. راه‌هایی وجود دارند که کودک را از به کار بردن کلمه‌های نامناسب باز می‌دارند. توجه کنید که در بین راه‌های پیشنهادی ما، شستن دهان کودک با صابون یا کارهایی از این قبیل، وجود ندارد. انجام چنین کاری با یک کودک در آن سن، نه تنها خطرناک و مضر است، بلکه به پوشش ریهٔ کودک نیز آسیب می‌رساند. افزون بر آن، صابون نمی‌تواند فحش‌ها را از ذهن کودک پاک کند.

۱ـ۴ـ۸ الگوی خوبی باشید.

از همان ابتدا به کودکتان نشان دهید که چه موقع‌هایی حرف ناجور زده و یا کلمهٔ نامربوطی را به کار برده است. در عین حال، از بدو تولد کودک، کلمه‌هایی را که به کار می‌برید، با دقت انتخاب کنید.

- برای کودکتان الگویِ خوبی باشید. کودکان، از والدین خود تقلید می‌کنند. بنابراین، طوری رفتار کنید که از کودکتان انتظار دارید. اگر شما دشنام بدهید و ناسزا بگویید، آن‌ها هم چنین خواهند کرد. آن‌ها درک نمی‌کنند که چرا شما می‌توانید فحش بدهید ولی آن ها مجاز نیستند. اگر شما هنگام عصبانیت به حد انفجار می‌رسید و نمی‌توانید خودتان را کنترل کنید، انتظار نداشته باشید که کودکتان بتواند.
- از ناسزا گفتن بپرهیزید. به کودکتان برچسب «تُنُر» یا «خِنگ» یا هر واژه دیگری از این قبیل نزنید و او را با این عناوین صدا نکنید؛ چون با این کار نه تنها کودک یاد می‌گیرد که افراد دیگر را با چنین عناوینی صدا کند، بلکه با تکرار این حالت، کودک باورش می‌شود که «تُنُر» یا «خنگ» است.

۲ـ۴ـ۸ بیش از حد به بددهنی یا ناسزا گفتن توجه نشان ندهید.

توجه بیش از حد به این رفتارها، باعث می‌شود که کودک، به این اعمال زشت ترغیب شود. بیش از حد واکنش ندهید. به کودکتان به‌طور خیلی جدی و با قدرت بگویید که اصلاً دوست ندارید او چنین کلماتی را که مناسب شخصیت او نیست به کار ببرد؛ ولی

اگر به شدت واکنش نشان دهید، چه با ترساندن، چه باخندیدن به این حرف‌ها، ممکن است او را برای دشنام دادن انگیزه‌دارتر کنید. این مطلب، به ویژه در مورد بچه‌های خیلی کوچک صادق است که می‌پندارند به کار بردن بعضی کلمه‌ها نوعی بازی است، در حالی که اصلاً معنای آن‌ها را نمی‌دانند.

- به کلمه‌های بی‌ضرر، بی‌اعتنایی کنید. بعضی کلمه‌ها فقط بی‌معنی و احمقانه‌اند و بهترین برخورد، نادیده گرفتن و توجه نکردن به آن‌هاست. البته، به کارگیری کلمه‌های زشت و ناسزا، نباید نادیده انگاشته شود؛ چون به کار بردن آن‌ها می‌تواند در خارج از منزل، برای کودک دردسر ایجاد کند.
- وقتی کودک شما یک کلمهٔ «بد» به کار می‌برد، بی‌خود جیغ و داد نکنید ادای شوکه شدن را درنیاورید. بی‌تردید، شما قبلاً آن کلمه را شنیده بودید. اگر شما با بکار بردن یک کلمهٔ خاص، همچون سیب ممنوع حضرت آدم رفتار کنید، کودک ممکن است حتی در به کار بردن آن کلمه حریص‌تر شود.

۳ـ۴ ■ ۸ جایگزین‌های مناسب را به کودک بیاموزید.

برای کودکتان توضیح دهید که وقتی کسی به او ناسزا می‌گوید، در واقع فقط یک حرف ناجور شنیده و حرف نمی‌تواند به انسان آسیبی برساند. کودکتان را طوری آماده کنید که بتواند برخورد درستی داشته باشد. وقتی فحش می‌شنود، درست عمل کند و خودش هم به کسی فحش ندهد.

- در مورد فحش با کودک صحبت کنید. به کودکتان بگویید که فلان فحش یا فلان عبارت توهین‌آمیز دقیقاً چه معنایی دارد و چرا نباید از آن استفاده کند. همچنین، به او بگویید چرا آن عبارت خاص می‌تواند احساسات دیگران را جریحه‌دار کند. بسیاری از مواقع، خود کلمه یا عبارت معنای بدی ندارد؛ ولی در عرف، به کار بردن آن توهین‌آمیز است.
- روش‌های جایگزین را به کودک بیاموزید. به کودکتان بیاموزید که چگونه به‌جای فحش دادن به کسی، احساسش را نسبت به مخاطبش بیان کند. برای نمونه: «به جای اینکه به جسی بگی بی‌شعور، براش توضیح بده که از دستش عصبانی هستی؛ چون جلوی دوستات تورو مسخره کرده».
- با کودک پنج یا شش ساله‌تان نمایشی ترتیب دهید و در ضمن اجرای آن، به او بیاموزید که رفتار درستی داشته باشد و از فحش دادن بیزار شود. به کودک یاد دهید که به فحش‌های دیگران اعتنایی نکند. اگر نمی‌تواند بی‌اعتنا باشد، به او یاد دهید که چگونه به دوستانش نشان دهد که از فحش آن‌ها خوشش نمی‌آید. برای مثال: «اگر

بهم فحش بدی باهات بازی نمی‌کنم».

- کودک را به استفاده از واژه‌های دیگر ترغیب کنید. کودک شما به واژه‌هایی نیاز دارد که از آن طریق عصبانیت یا احساسات شدیدش را بیرون بریزد. او را تشویق کنید که به جای استفاده از واژه‌ها و عبارت‌های توهین‌آمیز که ممکن است او را به دردسر بیندازد، از جمله‌هایی استفاده کند که ناراحت کننده و رکیک نیستند. به کودکتان بگویید، اشکالی ندارد وقتی تنهاست از فحش استفاده کند، یا اینکه می‌تواند فحشش را در ذهنش بگوید. به او کمک کنید کلمه‌های بی‌ضرر را برای گفتن، انتخاب کند. کودکی را می‌شناختیم که از خودش واژه‌های بی‌معنایی اختراع کرده بود و در هنگام عصبانیت به کار می‌برد.[1]
- در صورت درست صحبت کردن، کودک را تحسین کنید. به کودکتان نشان دهید که وقتی درست و مؤدبانه حرف می‌زند چه قدر از او راضی هستید. اگر آلیسون از مارک عصبانی است و به جای فحش دادن به او می‌گوید: «مارک من واقعاً از دستت عصبانی هستم. اسباب‌بازی منو بده وگرنه به مامان می‌گم». به او نشان دهید که بسیار خوب حرف زده و شما از رفتار او خوشتان می‌آید.

۴-۴ ■ ۸ پی‌آمدهای منفی را به کار بگیرید.

اگر کودکتان پس از انجام روش‌های بالا، هنوز به فحش و ناسزا و به کاربردن حرف‌های رکیک ادامه می‌دهد، از پی‌آمدهای زیر استفاده کنید:

- از محرومیت موقت (اخراج) استفاده کنید. اگر کودک با وجودی که برای او توضیح داده‌اید که نباید ناسزا بگوید، به طور مداوم چنین می‌کند از این روش استفاده کنید (بخش ۷■۲ را ببینید). اطمینان یابید که کودک، می‌داند هر بار که فحش بدهد باید به مکان مخصوص اخراج برود.
- بعضی امتیازها را پس بگیرید. اگر این وضعیت ادامه یافت، بعضی امتیازهایی را که قبلاً به کودک داده‌اید، از او بگیرید و فقط زمانی آن‌ها را به او برگردانید که رفتارش درست شده باشد.
- کاری کنید که کودک، در مقابل رفتار نادرستش مجبور باشد تاوان بدهد. روشی برای جریمه و تاوان پایه‌ریزی کنید و از آن به عنوان پی‌آمدی برای به‌کارگیری واژه‌های نامناسب استفاده کنید. برای مثال، می‌توانید با هر فحش که کودک به کار می‌برد مقداری از پول توجیبی او کم کنید. همچنین، می‌توانید او را مجبور کنید مثلاً یک

---

۱ - ما نیز کودکی را می‌شناسیم که از واژه‌های «شمشیر» و «مادر» به عنوان فحش استفاده می‌کند! ـ مترجم.

صفحه را با جملهٔ: «من قول می‌دهم دیگر فحش ندهم.» پر کند.

۵ ■ ۸ دروغ‌گویی

همهٔ ما در بسیاری از مواقع دروغ می‌گوییم و با تغییر شکل دادن واقعیت می‌کوشیم دروغ‌هایمان را توجیه کنیم؛ ولی وقتی یکی از کودکانمان دروغ کوچکی می‌گوید، بسیار عصبانی و برآشفته می‌شویم. فهم تفاوت میان واقعیت و دروغ مشکل است و شکل‌گیری این فهم در کودک، به زمان نیاز دارد.

دکتر ژان پیاژه روان‌شناس تکاملی معروف کشف کرد که کودکان تا حدود چهارسالگی براساس خشنودی والدینشان رفتار می‌کنند. بدین‌معنا که: «هر چیز مامان و بابارو خوشحال کنه خوبه و هر چیز باعث بشه عصبانی و ناراحت بشن بَدِه.» بی‌تردید، اگر دخترکوچکی به مادرش بگوید که گلدان مورد علاقهٔ او را شکسته است، مادرش خیلی عصبانی می‌شود. از آنجا که عصبانی کردن مادر بد است! راه‌حلِ واضح و روشن کودک این است که بگوید گلدان را نشکسته. و به همین ترتیب، کاملاً طبیعی و عادی است که کودکی در حالی که دور لب و دهانش آغشته به مربّا است، مستقیم به چشمان مادرش نگاه کند و بگوید که اصلاً روحش از وجود مربّا خبر نداشته است!

گرچه ممکن است دانستن این واقعیت عصبانی کننده باشد؛ ولی یاد گرفتن تفاوت بین حقیقت و دروغ و افسانه نیاز به زمان دارد. حتی کودکان کلاس اول هم ممکن است به خوبی این تفاوت را درک نکرده باشند.

دکتر آرتور اَپل بی، طی گفت و شنودی با هشتادو هشت کودک بین شش تا نه ساله دریافت که فقط ۱۸/۲ درصد از شش ساله‌ها این تفاوت را کاملاً فهمیده‌اند؛ ولی تا حدود نه سالگی تقریباً همهٔ کودکان می‌فهمند که داستان‌ها واقعی نیستند و حدود ۹۰ درصد آن‌ها اطمینان دارند که «سیندرلا» شخصیتی تخیلی است و دیو و جن و پری هم وجود ندارند.

زمانی که کودک به تشخیص میان واقعیت و رویا می‌پردازد، همچنین یاد می‌گیرد که دروغ، دروغ است حتی اگر مصلحتی باشد. در حدود هفت‌سالگی، کودک نسبت به دروغ گفتن احساس بدی پیدا! می‌کند، حتی اگر کسی متوجه دروغ‌گویی او نشده باشد. کودک در این سن، مفهوم کارید، مجازات و جنایت را درک می‌کند و شاید می‌ترسد که حتی اگر والدینش برای دروغ‌گویی‌اش او را تنبیه نکنند، خدا او را مجازات کند. کودک در حدود یازده یا دوازده‌سالگی به ارزیابی واقعیت‌ها می‌پردازد که طبق نظریهٔ دکتر پیاژه، نشانگر بلوغ و تجربهٔ کودک است. در این سن، کودک این موضوع را درک می‌کند که جامعه بر مبنای اعتماد بنا شده است و اگر نتواند اعتماد مردم را جلب کند، شکست

خواهد خورد. آرمانگراهای فردا، همین‌جا است که شکل‌گیری شخصیت خود را آغاز می‌کنند.

بنابراین، دروغ‌گویی و راستگویی در سنین مختلف، تعابیر مختلفی دارد. وقتی کودکتان دروغ می‌گوید آن را یک مشکل شخصیتی نپندارید، بلکه از راه‌حل‌هایی که در پی آمده‌اند استفاده کنید تا کودک، برحسب سطح فهم و درکش بتواند راستگو باشد.

۱ـ۵■۸ مفهوم حقیقت را به کودک بیاموزید.

در اینجا روش‌هایی برای کمک به کودک دو، سه یا چهار ساله‌تان ارائه شده تا تفاوت میان حقیقی و غیرحقیقی را دریابد.

○ از مواقع بازی استفاده کنید. در هنگام بازی، موقعیت‌های فراوانی وجود دارد که با کودک، تفاوت بین واقعیت و رؤیا را تمرین کنید. مثلاً فرض کنید که پدر کودک، برای او شکلک درمی‌آورد و وانمود می‌کند که هیولاست و کودک، حتی اگر پدرش ماسک به چهره نداشته باشد، باز هم می‌ترسد. شما به عنوان مادر، می‌توانید با کودک صحبت کنید و به او بگویید: آیا بابا واقعاً یک هیولاست؟ آیا اصلاً می‌شود بابا هیولا باشد؟ اصلاً مگر هیولا وجود دارد؟ برای او توضیح دهید که دیو و هیولا و به قول بچه‌ها «لولو» واقعیت ندارند و «خیالی» هستند و نباید آن‌ها را باور کند.

اتفاقات و مواردی که پیش می‌آیند، می‌توانند عامل شروع کنندهٔ بحث در این مورد باشند. برای کودک توضیح دهید که وقتی به او می‌گویید: «وای چقدر بچهٔ شیرینی! الان می‌آم می‌خورمت» شوخی می‌کنید و نمی‌خواهید او را بخورید. گرچه، ممکن است او راگاز بگیرید و دردش بیاید! از برنامه‌های تلویزیون، فیلم‌ها و کتاب‌ها بهره بگیرید تا در مورد تفاوت افسانه و حقیقت باکودکتان سخن بگویید. وقتی کودک در حال تماشای تلویزیون، به ویژه برنامه‌های کارتونی یا فیلم‌های پرتحرک است، دربارهٔ اینکه آیا امکان وقوع چنین چیزهایی ممکن است یا نه، صحبت کنید. توضیح دهید که چرا بله و چرا نه! آیا انسان می‌تواند پرواز کند؟ آیا سوپرمن وجود دارد؟ آیا یک گربه می‌تواند یک دینامیت قورت دهد، و منفجر شود و بعد پا به فرار بگذارد؟ آیا اگر یک سگ، زیر غلطک آسفالت برود، مثل کاغذ پهن می‌شود و بعد به حالت اول برمی‌گردد؟

وقتی برای کودکتان داستان می‌خوانید، در پی فرصتی باشید که برای او تفاوت میان داستان و زندگی واقعی را توضیح دهید. از کتاب فروشی بخواهید که کتاب‌های مناسب سن کودکتان را به شما معرفی کند.

○ به کودکتان کمک کنید تا تفاوت میان رؤیا و واقعیت را دریابد و بداند که هرچه در رؤیا

باشد و ما آرزوی آن را داشته باشیم، واقعیت نمی‌یابد. جان کوچولو به دوستش می‌گفت که یک اسب دارد و در حال توصیف اسب سفید و زیبایش بود. در حالی که او اصلاً اسب نداشت. مادرش به او گفت که درست است که او گاهی سوار اسب پلاستیکی‌اش می‌شود و سواری می‌کند و صدای اسب از خودش درمی‌آورد؛ ولی هنوز یک اسب واقعی ندارد. بنابراین، مادر به جان پیشنهاد کرد که به دوستش بگوید، شوخی کرده و واقعیت را توضیح دهد. همهٔ کودکان گاهی «چاخان» می‌گویند یا بلوف می‌زنند (در مورد این رفتار، بحثی در بخش ۱۰=۱۳ آمده است).

۲ـ۵=۸ الگوی رفتاری خوبی برای کودکتان باشید.

کودکان همچون دوربین فیلمبرداری هستند. هر چه را که می‌بینند یا می‌شنوند، ضبط می‌کنند و بعداً آن را عیناً اجرا می‌کنند؛ به ویژه اگر فیلم را از اعمال کسانی که دوستشان دارند، ضبط کرده باشند. روشن است که والدین، نخستین کسانی هستند که کودک از آن‌ها تقلید می‌کند؛ بنابراین بکوشید تا الگوی راستگویی برای کودکتان باشید.

اگر در مکانی که باید بلیط بخرید، سن کودک را دروغ بگویید تا پول بلیط ندهید، بی‌تردید، کودک به این موضوع توجه خواهد کرد. حتی ممکن است او با گفتن این جمله: «من که سه سالم نیست. چهار سالمه!» شما را شرمسار کند. وقتی پلیس راهنمایی شما را به دلیل رد شدن از چراغ قرمز، متوقف می‌کند و شما برای اینکه جریمه نشوید، دروغ‌های بزرگ می‌گویید، کودک گیج می‌شود که چگونه شما می‌توانید داستان ببافید، ولی او نمی‌تواند.

بعضی دروغ‌ها نه تنها به کسی ضرری نمی‌رساند یا مسأله‌ای را زیر سؤال نمی‌برد، بلکه باعث می‌شود که خیری به کسی برسد و خلاصه اینکه آن دروغ، کوچک و بی‌ضرر و مصلحتی باشد. تفهیم این مطلب برای کودک، بسیار دشوار است؛ ولی به مرور زمان، او تفاوت میان دروغ‌های زشت و رفتار درست اجتماعی را خواهد آموخت. از همین حالا، بکوشید تا با رفتار درست خودتان، الگوی خوبی برای کودک باشید.

۳ـ۵=۸ باعث دروغگویی کودک نشوید.

اغلب، والدین به نحوی دربارهٔ اعمال ناشایست کودک توضیح می‌خواهند که باعث دروغگویی او می‌شوند. تِد کوچولو در آشپزخانه در حالی که شیشهٔ مربا شکسته و روی زمین در اطراف او پخش شده، ایستاده است. مادر تِد سراسیمه به آشپزخانه می‌دود و می‌پرسد: «تِد، آیا تو از کمد بالا رفتی و شیشهٔ مربا رو انداختی زمین؟!» و تِد با نگاه معصومانه‌ای می‌گوید: «نه...» حالا تِد به دردسر افتاده، چون هم شیشهٔ مربا را انداخته و

هم دروغ گفته است. در چنین شرایطی، حتی راستگوترین کودکان نیز دروغ می‌گویند.

- سؤال نکنید. به جای سؤال کردن، به صورت جملهٔ خبری به کودک بگویید که چه کاری انجام داده است. بهتر بود مادر تِد چنین می‌گفت: «واقعاً از دستت عصبانی‌ام، چون از کمد بالا رفتی و شیشهٔ مربارو شکستی»!
- وقتی امری بدیهی است، انکار کودک را نادیده بگیرید و به اصل ماجرا بپردازید. اگر کاملاً اطمینان ندارید که کودک مقصر است، باز هم سؤال نکنید. نظرتان را به روشنی بگویید. اگر گلدان شما افتاده و شکسته است و شما واقعاً فکر نمی‌کنید که تقصیر سگ باشد، به کودک بگویید: «فکر نمی‌کنم کار سگ باشه، به‌نظرم تو این‌کار رو کردی!»

۴ـ۵ـ۸ جریمهٔ دروغگویی را از جریمهٔ رفتارهای نادرست دیگر، جدا کنید.

برای کودک توضیح دهید که اگر راست بگوید، کمتر عصبانی می‌شوید و دروغگویی جریمهٔ او را دوبرابر خواهد کرد؛ و به گفتهٔ خود عمل کنید.

- تنبیه‌تان نباید آن قدر سخت باشد که کودک ترجیح دهد دروغ بگوید. اگر کودک را به‌طور مداوم و به شدت تنبیه کنید، او برای گریز از تنبیه، به دروغگویی خواهد پرداخت و بدین‌ترتیب، او شانسش را امتحان خواهد کرد، اگر شما نفهمید که او دروغ گفته، از تنبیه شدن رهایی یافته است و اگر هم بفهمید چیزی از دست نداده. به خاطر داریم که کودکی گفت: «بدتر از تنبیه که نمی‌شه!» بنابراین، این کودک همیشه دروغ می‌گفت.
- ابتدا کودک را برای عمل نادرستش تنبیه کنید و بعد به مسألهٔ دروغگویی او بپردازید و از پی‌آمدهای خاصی استفاده کنید. بدین معنا که دو تنبیه جداگانه، که نباید خیلی شدید باشد، در نظر بگیرید. پی‌آمدی مناسب برای عمل نادرست کودک در نظر بگیرید و به علت دروغگویی، آن را کمی شدیدتر کنید یا از جریمهٔ مجزایی برای دروغگویی استفاده کنید و علت همهٔ تنبیه شدن‌ها را برای کودک توضیح دهید.

اگر تنبیه بی‌اجازه دست‌زدن به شکلات‌ها این است که کودک دو روز شکلات نخورد، باید جریمهٔ اضافی برای دروغگویی او، دو روز دیگر محرومیت از خوردن شکلات باشد نه یک هفته محرومیت. اگر کودکتان به شما می‌گوید که به منزل دوستش می‌رود، ولی سر از جای دیگری درمی‌آورد و می‌خواهید او را سه روز از بیرون رفتن از خانه محروم کنید، جریمهٔ دروغگویی او نباید بیش از اضافه کردن سه روز دیگر باشد. به این ترتیب، کودک خواهد فهمید که با راستگویی، جریمه‌اش نصف حالتی خواهد بود که دروغ بگوید.

۵ـ۵ـ۸ راستگویی را تقویت کنید.

تقویت راستگویی، حتی مهم‌تر از جریمهٔ کودک به علت دروغگویی است. شما باید

کودک را به رفتارهای شایسته‌ای چون راستگویی و درستکاری، ترغیب کنید.

○ کودک را برای راستگویی‌اش تحسین کنید. این روش، ساده‌ترین راه برای تشویق راستگویی است. اطمینان یابید که کودک را به گونه‌ای متناسب با سنش تحسین می‌کنید.

برای مثال، شما با کودک سه، چهار ساله‌ای روبرو می‌شوید که شیشهٔ مربا را شکسته است. کودک، مکث کوتاهی می‌کند و به جای اینکه بگوید «من نکردم»، می‌گوید «ببخشید!» فوراً به او بگویید، از راستگویی او بسیار خوشحالید و رفتارش عالی است؛ بعد جریمه‌ای برای شکستن شیشهٔ مربا تعیین کنید.

○ دفتری برای راستگویی تهیه کنید. دفتری تهیه کنید و اعمال و رفتار خوب کودک از جمله راستگویی او را در آن بنویسید. این کار را هر روز انجام دهید. در حضور کودک، بخش‌هایی از یادداشت‌ها را برای افراد دیگر بخوانید.

○ برای راستگویی به کودک پاداش بدهید. در صورت امکان، از پی‌آمدهای منطقی برای پاداش دادن به راستگویی استفاده کنید. اگر کودک به شما راست می‌گوید که کجا بوده، به او بگویید، از این به بعد به او اطمینان دارید و به او اجازه خواهید داد به جاهای بیشتری برود. اگر دیدید کودک، همیشه سر وقت برمی‌گردد و فقط به محل‌های مجاز می‌رود، این رویه را ادامه بدهید و به او اطمینان کنید.

اگر کودک شما قبل از اینکه شما بفهمید، نزد شما آمد و گفت که چه کار کرده، او را کمتر از حالت معمول تنبیه کنید. البته، اجازه ندهید کودک از این روش برای فریب دادن شما استفاده کند. در صورتی که کودک، سابقهٔ دروغگویی دارد، استفاده از پاداش‌ها و نمودارهای پیشرفت، می‌تواند کمک کننده باشد. وقتی اسکات که قبلاً زیاد دروغ می‌گفته، به درستی می‌گوید که کتابش را در مدرسه جاگذاشته است، به او پاداش دهید و کمک کنید تا راه‌حل مناسبی برای این مشکل بیابد. وقتی رفتار راستگویی را در کودک تقویت و تثبیت کردید تحسین‌ها و پاداش‌ها را به تدریج کاهش دهید. (بخش‌های ۴■۲ و ۵■۲ را برای پرداختن به جزییات پاداش‌ها و نمودارها ببینید.)

۶ـ۵■۸ در صورت دروغگویی مداوم و جدی، از یک متخصص کمک بخواهید.

کودکان بزرگتر از ده‌ساله‌ای که به طور مداوم دروغ‌های بزرگ می‌گویند، ممکن است دچار مشکلات جدی عاطفی و روانی باشند. برخی کودکان، نمی‌توانند بین رؤیا و واقعیت تفاوتی بگذارند.

برخی دیگر می‌دانند که به رؤیا بافی مشغولند؛ ولی اصلاً از این موضوع احساس

ناراحتی نمی‌کنند. تمام این کودکان به مشورت با یک متخصص نیازمندند. فصل ۱۷ را دربارهٔ نحوهٔ کمک گرفتن از متخصصان، مطالعه کنید.

۶ ■ ۸ کودک توقع توجه بیش از حد دارد

همهٔ مردم به توجه نیاز دارند و هر کسی، از اینکه مورد توجه قرار گیرد، خشنود می‌شود؛ ولی بعضی کودکان، به‌طور مداوم از شما توجه می‌خواهند درست مثل گربه‌ای که به پای شما بپیچد.به طوری که هر قدر هم به آن‌ها توجه کنید، باز انتظار توجه بیشتری از شما دارند.

چرا چنین می‌شود؟! اغلب، کودکی که تشنهٔ توجه و محبت است، به اندازهٔ کافی از جانب یکی از والدین خود مورد توجه قرار نگرفته است. البته، قضاوت در مورد مقدار توجه کافی مشکل است؛ ولی کودک، باید احساس کند که پدر یا مادرش وقتی به آن‌ها نیاز دارد، پیش او خواهند بود و این احساس، باید به صورت طولانی، منظم و هر روزه در کودک ایجاد شود. بعضی دیگر از کودکان به این دلیل انتظار توجه بیش از حد دارند که احساس ناامنی می‌کنند و بیش از اندازه وابسته‌اند. این وابستگی، ممکن است موقتی باشد. برای مثال: به علت مرگ یکی از اقوام، بیماری، طلاق، به دنیا آمدن خواهر یا برادر و یا مشکلی در مدرسه یا با دوستان. همچنین، ممکن است این وابستگی دایمی‌تر باشد؛ زیرا در این حالت، پدر و مادر این وابستگی را با ابراز محبت‌های بی‌موردشان تشدید کرده‌اند. اگر والدین، بدون چون و چرا از خرده فرمایشات کودک پیروی کنند، کودک به سرعت خواهد آموخت که همیشه انتظار داشته باشد به خواسته‌هایش عمل شود. «مامان، اینو نگاه کن.» «بابا با من بازی کن.»، «بابا،این کار رو بکن.»، «مامان اون کار رو بکن.»

اگر کودک توقع دارد بی‌وقفه، بی‌پایان و منحصراً به او توجه کنید، این حالت نباید و نمی‌تواند باقی بماند.

کلید فائق آمدن بر این مشکل این است که بدانیم، «کِی» و «چگونه» به کودک توجه کنیم.

۱ـ۶ ■ ۸ وقتی کودک طلب توجه نمی‌کند، به او توجه زیادی بکنید.

اگر کودکتان توقع توجه بیش از حد از شما دارد فقط هنگامی که کنترل اوضاع را در دست دارید، به او توجه کنید. به عبارتی، وقتی به کودک توجه کنید که از شما توجه نمی‌خواهد. او را برای رفتار درستش تحسین کنید تا اعمال درست کودک تقویت شود. (بخش ۱ ■ ۲ را ببینید.)

○ زمانی را به کودکتان اختصاص دهید. هر روز به هر یک از کودکانتان به صورت جداگانه و انحصاری توجه کنید. حتی اگر به هر کودک، بیشتر از چند دقیقه وقت نرسد. هنگام غذا خوردن و به ویژه زمان رفتن به رختخواب مواقع خوبی برای این کار هستند؛ ولی مهم این است که کودک بداند شما همیشه در کنار او و مراقب او هستید. زمان بذل توجه شما اهمیت چندانی ندارد.

اگر کودک، به طور منظم از شما توجه ببیند، احساس امنیت خواهد کرد و خواهد فهمید که حامی و پشتیبان دارد.

○ اگر شما موقعی که کودک با شما کار دارد وقت ندارید، می‌توانید روی یک برگه بنویسید: «با این برگه مامان باید یک ربع وقتش را به من اختصاص دهد.» و برگه را به کودک بدهید و به او معنای نوشته را توضیح دهید تا او بداند که چه زمانی می‌تواند این برگه را رو کند.

اگر کودک کوچک شما باید برای اینکه به او بپردازید صبر کند، ساعت زنگ‌داری را تنظیم کنید تا وقتی ساعت زنگ می‌زند کودک دریابد که وقتش رسیده که به سراغ شما بیاید. وقتی او در حال انتظار است، از او بخواهید برای زمانی که به او اختصاص دارد برنامه‌ریزی کند.

۲ـ۶■۸ اگر هنوز توقع توجه بیشتری دارد.

اگر احساس می‌کنید که نیازهای عاطفی کودکتان را برآورده کرده‌اید و اطمینان دارید که هر چه در توان داشته‌اید برای کودک انجام داده‌اید؛ ولی کودک هنوز از شما توقع دارد بیش از پیش به او توجه کنید. در این هنگام باید موقعیت خود را دوباره ارزیابی کنید. و از روش‌هایی برای کاهش تقاضاهای کودک استفاده کنید.

○ خواسته‌های کودک را نادیده بگیرید. به بخش ۲■۲ مراجعه کنید تا بتوانید از روش نادیده گرفتن استفاده کنید. فرض کنید همین الان ساراکوچولو را از مدرسه آورده‌اید و وقت کافی برای او گذشته‌اید و به اندازه کافی به او توجه کرده‌اید. و اکنون با کودک دیگرتان صحبت می‌کنید. سارا به طور مرتب صحبت شما را قطع می‌کند و انتظار دارد فقط به او گوش کنید. این حرکت سارا را نادیده بگیرید. وقتی سارا گریه و زاری و خواهش و تمنای خود را قطع کرد، کمی به او توجه کنید و بگویید: «چی سارا، البته که من نقاشی تو رو دوست دارم، کجا یاد گرفتی؟» د رواقع، با این رفتار شما به او می‌آموزید که باید صبر کند تا نوبتش برسد و او باید دریابد که شما به خودش و کارهایش علاقه دارید.

به بخش ۹■۸ مراجعه کنید تا اطلاعات بیشتری در این مورد خاص به‌دست آورید.

○ از روش سوزن گرامافون گیرکرده استفاده کنید. اگر بی‌اعتنایی با روحیهٔ شما سازگار نیست، راه‌حل دیگری هم وجود دارد. برای مثال، شما به اندازهٔ کافی بعد از ناهار با «ناتالی» بازی کرده‌اید و حالا می‌خواهید کمی روزنامه بخوانید. شما به «ناتالی» گفته‌اید که تا شما مشغول مطالعه می‌شوید کمی نقاشی کند؛ ولی او هر چند دقیقه یکبار می‌آید و می‌گوید: «ببین»! به او بگویید که تمام نقاشی‌های او را وقتی روزنامه خواندنتان تمام شد، خواهید دید از آن لحظه به بعد، پاهایتان را بر روی هم بیندازید و به کارتان مشغول شوید و اصلاً به او نگاه نکنید. هربار که از شما می‌خواهد به نقاشی‌اش نگاه کنید، بگویید: «وقتی کارم تمام شد.» و پاسخ خود را عوض نکنید. مهم نیست چندبار این وضع تکرار شود، ولی شما باید همان جمله را تکرار کنید. وقتی خواندن روزنامه تمام شد، رو به سالی کنید و بگویید: «حالا کارم تمام شده، بذار ببینم چه کشیدی؟» (بخش ۳ ■ ۲ را برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد این روش بخوانید).

۳ـ۶ ■ ۸ به کودک کمک کنید استقلال کسب کند.

اگر کودک شما احساس ناامنی می‌کند و نیازمند آن است که بیاموزد که چگونه مستقل عمل کند:

○ استقلال کودک را شکل دهید و تقویت کنید. اگر کودک، عادت داشته است که به‌طور مداوم به دست و پای شما بپیچد و مانع از انجام کارتان شود، در صورتی که یک بار صبر کرد که شما کارتان را تمام کنید یا منتظر شد که نوبتش برسد، او را تحسین کنید. به کودک بگویید مثلاً پنج دقیقه دیگر هم می‌خواهید کتاب بخوانید و سؤالش را برای پنج دقیقه دیگر نگه دارد. وقتی کارتان تمام شد، با علاقه نشان دادن به سؤال کودک به او پاداش دهید. از یک ساعت زنگ‌دار (تأیید) استفاده کنید تا کودک بداند چه قدر باید منتظر شود. در ابتدا با چند دقیقه شروع کنید و به تدریج زمان انتظار را طولانی کنید تا کودک بیاموزد که چگونه صبر کند.

○ از نمودار و پاداش استفاده کنید. ببینید کودک در چه هنگامی بیشتر به دنبال جلب توجه شماست. مثلاً موقع درست کردن غذا یا زمانی که مهمان دارید یا قبل از خواب. در آن زمان خاص یک سرگرمی برای او در نظر بگیرید و بگویید، در ازای تنها بازی کردن در آن زمان، امتیاز کسب خواهد کرد. سپس با امتیازهایی که به دست می‌آورد، می‌تواند وقت شما را بخرد. برای مثال، با هم به سینما بروید، با هم بازی کنید و... (بخش ۴ ■ ۲ و ۵ ■ ۲ را برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد استفاده از نمودارها و پاداش‌ها بخوانید.)

- ○ دفترچه‌ای برای رفتار خوب داشته باشید و در آن یادداشت کنید که کودک چه کارهای خوبی را در روز انجام داده است. ابتدا کودک را برای کارهای خوبش تحسین کنید یا به او پاداش دهید و سپس، مطالب دفترچه را برای دیگر اعضای خانواده بخوانید.
- ○ کودک را با فعالیت‌هایی که نیازمند کمک والدین نباشد، آشنا کنید. کاری را انتخاب کنید که کودک بتواند به تنهایی انجام دهد، مثل: ورزش، نقاشی و...
- ○ گاهی کودک به این علت به توجه شما نیاز دارد که نگران و یا ترسیده است. در این موقع، به آنچه کودک می‌خواهد بگوید، گوش کنید. (بخش ۶■۶ را در مورد چسبیدن به والدین و فصل ۱۴ را در مورد ترس‌های خاص بخوانید.)

۴ـ۶■۸ به واکنش‌ها پاسخ دهید.

در صورتی که احساس نیاز به توجه، به علت واقعهٔ خاصی است، باید برخورد ویژه‌ای با این احساس داشته باشید.

- ○ افراط نکنید. هرقدر که کودک واقعاً به توجه نیاز دارد، به او توجه کنید؛ ولی بکوشید توجه را از حد نگذرانید. گرایش کودک به توجه اضافی از جانب شما، معمولاً رفع می‌شود؛ فقط به زمان نیاز دارد.
- ○ اگر اتفاق غیرمعمولی قرار است بیفتد، کودک را از قبل آماده کنید به او بگویید چه چیزی قرار است اتفاق بیفتد. ولی به کودک اجازه دهید احساساتش را بیان کند و بگوید که نگران است، حسودی می‌کند، خوشحال است، غمگین است و... (بخش ۹■۲ را ببینید)
- ○ از روش‌های کسب آرامش استفاده کنید. بخش ۱۰■۲ را دوباره بخوانید و از روش‌هایی که در آنجا توضیح داده شده استفاده کنید. به کودک کمک کنید به جای وابستگی به شما، به خودش متکی باشد.

۷ ■ ۸ کودک نمی‌تواند «نه» بشنود.

اگر کودک بداند که شما سرانجام، پاسخ مثبت خواهید داد، دیگر مهم نیست که ده‌بار هم گفته باشید «نه!». او آن قدر گریه می‌کند، نق می‌زند، خودش را به زمین می‌کوبد و بداخلاقی می‌کند تا سرانجام، تسلیم شوید و او به هدفش برسد. چنین کودکی به تجربه آموخته است که اگر پشتکار داشته باشد و خوب جیغ بکشد! در نهایت، برنده می‌شود.

تنها راه‌حل برای این مسأله آن است که کودک دریابد که نظر شما تغییر نمی‌کند و با کسی شوخی ندارید. اگر «نه!» گفتن شما همیشه باعث دردسر می‌شود و کودک عادت کرده در مقابل «نه!» شما گریه کند، تأکید می‌کنیم به عقب برگردید و اعمال خودتان را

مروری کنید و آنجاکه اشکال را یافتید کارتان را اصلاح کنید و جداً تلاش کنید که از آن به بعد طوری رفتار کنید که کودک این عادت را ترک کند. این عادت، می‌تواند در بزرگسالی باعث ایجاد مشکلات جدی برای فرزند شما بشود. از همین‌رو کودکتان در هر سنی که هست از همین امروز به اصلاح رفتار او بپردازید.

۸ ■ ۷ـ۱ پیش از حرف زدن، بیندیشید.

مراقب باشید که وقتی کودک تقاضایی می‌کند، به طور خودکار نگویید: «نه!». چند بار شده که منظورتان از «نه» این بوده که: «بعداً»؟ بهتر است دربارهٔ پاسختان بیندیشید و تا آنجاکه مقدور است، کمتر «نه!» بگویید. وقتی بگویید «نه!» که منظورتان واقعاً «نه!» و «به هیچ وجه» باشد. البته، این بدان معنا نیست که همیشه به کودک پاسخ مساعد بدهید؛ ولی درست این است که به تقاضاهای کودک بیندیشید و بی‌علت پاسخ منفی ندهید. وقتی کودک از شما تقاضایی می‌کند، صبر کنید، بیندیشید و جواب را در ذهنتان تأیید کنید و سپس، پاسخ بدهید. اگر لازم است، به او بگویید: «بگذار یک دقیقه دربارهٔ این قضیه فکر کنم». وقتی تصمیمتان را گرفتید، به هر شکل و از هر طریق، به روشنی به کودک اعلام کنید چه تصمیمی گرفته‌اید و نظرتان را تغییر ندهید.

۸ ■ ۷ـ۲ تکلیف کودک را مشخص کنید و قاطع باشید.

این راه‌حل‌ها کمک خواهند کرد که کودک، بعد از شنیدن پاسخ به خودش زحمت بحث کردن با شما را ندهد.

- به طور پرسشی، پاسخ ندهید. «مامان می‌شه یه بستنی بخورم؟» «بیلی فکر نمی‌کنی نزدیک شامه؟» بدین‌ترتیب، شما از بیلی سئوال می‌کنید. هیچ وقت سؤال نکنید، پاسخ بدهید: بله! یا نه!.
- به کودک فرصت ندهید که توجیه کند. اگر وارد بحث نشوید از مجادله پرهیز خواهید کرد. پاسخی ساده بدهید دربارهٔ آن توضیح بدهید. در غیر این صورت، کودک با یک یک دلایل شما مبارزه خواهد کرد و کار به بحث و جدل می‌کشد.

۸ ■ ۷ـ۳ به کودک نشان دهید که قاطع هستید و نظرتان تغییر نمی‌کند.

اگر کودکتان هنوز نمی‌تواند پاسخ «نه!» را بپذیرد، این روش‌ها را بیازمایید.

- از روش نادیده‌گرفتن سنجیده استفاده کنید. پس از این‌که به سؤال کودک پاسخ دادید، اجازهٔ بحث ندهید و چانه نزنید. فقط سکوت کنید. پاسخ‌ها و واکنش‌های کودک را نادیده بگیرید. به چراها، غُرها، نق‌ها و هر چیز دیگر توجه نکنید. کودکی که ماه‌ها و

شاید سال‌ها عادت کرده است که با گریه و زاری و نق زدن به خواسته‌اش برسد و شما را تسلیم کند، برای تغییر این عادت نیاز به زمان و تحمل سختی دارد. محکم بایستید حرف‌های کودک را از یک گوش بشنوید و از گوش دیگر بیرون کنید. بی‌تردید این روش مؤثر است. (بخش ۲■۲ را ببینید.)

- روش سوزن گرامافون گیرکرده را به کار گیرید. اگر نمی‌توانید به حرف‌های کودک کاملاً بی‌توجه باشید، بخش ۳■۲ را بخوانید تا متوجه شوید چگونه ازاین روش استفاده کنید.

فرض کنیم شما گفته‌اید: «نه، سیلویا، من این شکلات را نمی‌خرم.» و سیلویا به طور مداوم نق می‌زند که «می‌خوام.» در این هنگام، با همان لحن فقط همان جملهٔ خودتان را پس از هر بار که او می‌گوید «می‌خوام» تکرار کنید: «شکلات بی شکلات!»، «شکلات بی شکلات!»

- کارت زرد و اخراج. برای کودکتان توضیح دهید درست مثل بازی فوتبال که اگر بازیکن دو کارت زرد بگیرد از زمین اخراج می‌شود، او نیز اگر یکبار نتواند پاسخ «نه!» را تحمل کند، کارت زرد می‌گیرد و برای بار دوّم، باید از فعالیتی که دوست دارد، محروم شود و یا به عنوان تنبیه به اتاقش فرستاده شود.

«تیمی، متاسفم، بهت گفته بودم که نمی‌شه قبل از شام شیرینی بخوری؛ اگر می‌خوای نق بزنی، باید بری توی اتاقت این کاررو بکنی» کودک را به محل اخراجش ببرید و به او بگویید که چه وقت می‌تواند بیرون بیاید. «تیمی وقتی گریه‌ات تموم شد می‌تونی بیای به آشپزخونه که بازی کنیم» (بخش ۷■۲ را دربارهٔ جزییات محرومیت موقت بخوانید).

- سلب مزایا. برای کودکان بزرگتر، گرفتن برخی مزایا می‌تواند بسیار مؤثر باشد. برای مثال: «جسی، به تو گفته بودم که نمی‌شه الان به خونهٔ کارل بری؛ چون بحث کردی و بداخلاقی کردی، امشب نمی‌تونی تلویزیونی نگاه کنی.»؛ و یا از پی‌آمدی طبیعی استفاده کنید: «خونهٔ کارل فردا هم غدغن شد، چون با من بحث و جدل کردی.»

۴ـ۷■۸ روحیهٔ همکاری را در کودک تقویت کنید.

وقتی کودک به راحتی پاسخ «نه!» شما را می‌پذیرد، دقت کنید که این کار او را تحسین و تقویت کنید.

- دفترچه‌ای برای حرف‌شنوی کودک داشته باشید. کودک را فوراً برای پذیرفتن جواب منفی تحسین کنید و به علاوه، حرف شنوی او را در یک دفترچه ثبت کنید. در پایان روز، دفترچه را همراه با کودک مرور کنید و به او بگویید که چه قدر از حرف‌شنوی او

خوشحالید.

- امتیاز بدهید. هربار که کودک پاسخ نه! شما را می‌پذیرد به او امتیاز بدهید. در ابتدا در مقابل کسبِ دو امتیاز یک جایزهٔ کوچک بدهید، سپس، در مقابل سه امتیاز و به تدریج امتیاز لازم برای کسب جایزه را بیفزایید. در این بین گه‌گاه در حالی که او انتظار تشویق شدن ندارد، او را با دادن هدیه‌ای و یا بردن به گردش خوشحال کنید.
- از پی‌آمدهای طبیعی استفاده کنید. جو از شما شیرینی می‌خواهد. وقتی شما می‌گویید: «نه!» او می‌پذیرد. چند دقیقه بعد یا به کار بردن این جمله به او پاداش بدهید: «جو، من واقعاً از حرف گوش کردن تو خوشم می‌آد، آفرین! بعد از ناهار می‌تونی شیرینی بخوری.» فرض کنید به جو گفته‌اید، اجازه ندارد بیرون برود و بازی کند؛ چون شما می‌خواهید به خرید بروید و او با حالت خوبی گفته است: «باشه مامان» پاسخ شما می‌تواند این گونه باشد: «سعی می‌کنم زود برگردم که تو وقت داشته باشی بری و بازی کنی؛ تو دیگه مرد شدی و خیلی خوب حرف‌های من رو می‌فهمی.»

۸ ▪ ۸ کودک صحبت دیگران را قطع می‌کند.

یک دلیل عمده برای اینکه کودک صحبت شما را قطع می‌کند، وجود دارد. او می‌خواهد شما همین الان به او توجه کنید. مثل اکثر رفتارها، قطع کردن صحبت دیگران عادتی است که کودکان به این دلیل می‌آموزند که مفید واقع می‌شود. شما احتمالاً از این رفتار خوشتان نمی‌آید؛ ولی آیا خودتان باعث ایجاد آن نبوده‌اید؟ آیا با اجازه دادن به کودک برای قطع کردن صحبتتان باعث تشدید آن نشده‌اید؟ فرض کنید تلفنی صحبت می‌کنید و مکالمهٔ مهمی هم دارید و کودک وسط حرفتان می‌پرد و آب پرتقال می‌خواهد، می‌پرسد که آیا «تئو» امشب به منزل شما خواهد آمد و یا اجازه می‌خواهد که برود و بازی کند. شما در ابتدا به او پاسخ نمی‌دهید و به مکالمهٔ خود ادامه می‌دهید. کم کم، صدای کودک تغییر می‌کند. او شروع به نق زدن و شاید گریه کردن و جیغ کشیدن می‌کند و سرانجام شما تسلیم می‌شوید. از مخاطب خود می‌خواهید یک دقیقه گوشی تلفن را نگه دارد و شما به حرف کودک گوش می‌کنید.

قطع کردن حرف دیگران عادت ناراحت کننده‌ای است که می‌تواند ترک داده شود. دشوارترین بخش برای درمان این رفتار آن است که شما خونسردی خود را طی زمان آموزش حفظ کنید. باید به کودکتان بیاموزید وقتی با کسی کار دارد چه طور باید توجه او را به سوی خود جلب کند، چه زمانی برای صدا کردن او مناسب است و چه طور باید صبر کند که زمان مناسب فرابرسد.

۱ـ۸■۸ همیشه به کودک نشان دهید که متوجه شده‌اید با شما کار دارد.

نگذارید کودک احساس کند که به نیازهای او توجهی ندارید. کودک باید دریابد که شما به او توجه دارید؛ ولی الآن کار دارید و نمی‌توانید به حرف او گوش کنید.

- در صورت امکان، وقتی کودک کاری با شما دارد فوراً به او پاسخ بدهید. او را وادار نکنید که بیش از حد لازم منتظر بماند و رفتار درست کودک را برای جلب توجه‌تان نادیده نگیرید.
- علامت بدهید. وقتی نمی‌توانید فوراً پاسخ بدهید به کودک بفهمانید که او را دیده‌اید و یا حرفش را شنیده‌اید. علامتی تعیین کنید که نشان بدهد شما او را دیده‌اید، برای مثال، دستتان را بلند کنید و یا به کودک بگویید: «یک دقیقه صبر کن!» ولی حواستان باشد که وقتی می‌گویید: «یک دقیقهٔ» کارتان ده دقیقه طول نکشد. از همان زمانی که کودک شروع به یادگیری زبان مادری می‌کند، به او بفهمانید که شما به محض اینکه بتوانید، پاسخ او را می‌دهید. در ابتدا، همراه با علامت دست و با اشاره، نشان دهید که او را دیده‌اید یا حرفش را شنیده‌اید تا کودک کم‌کم بتواند معنای علامت بدون حرف را هم درک کند.
- کودک را به خاطر صبر کردن تحسین کنید. از کودکتان برای آنکه صبر کرده است تا شما حرفتان یا کارتان تمام شود، تشکر کنید. از او برای صبر و حوصله‌اش به منظور جلب‌توجه شما قدردانی کنید.

۲ـ۸■۸ روش درستِ قطع کردن صحبت دیگران را به کودک بیاموزید.

هیچ یک از ما در هنگام تولد نمی‌دانستیم که اگر با کسی کار داشته باشیم چه طور باید توجه او را به خود جلب کنیم. پس از کودک انتظار نداشته باشید بی‌آنکه شما به او یاد دهید، بتواند در صورت لزوم به درستی صحبت دیگران را قطع کند.

- به کودک یاد بدهید، بگوید: «ببخشید!» برای او توضیح دهید که وقتی با کسی کار دارد باید ابتدا بگوید: «ببخشید!» یا «عذر می‌خوام!» و بعد منتظر باشد تا مخاطب پاسخ بدهد. به یاد داشته باشید در مواقع اضطراری، وضعیت فرق دارد و در آن مواقع کودک باید بداند چه طور شما را فوراً متوجه خود کند.
- اگر کودک شما عادت دارد هنگامی که مشغول صحبت باکسی یا در حال مکالمهٔ تلفنی هستید، حرف شما را قطع کند، به او بیاموزید که واژهٔ «ببخشید!» یادش نرود و حتی به شما هم با زمزمه و با صدای آهسته بگوید «ببخشید!». چون شما دوست ندارید وقتی کودک می‌خواهد با شخص غریبه‌ای صحبت کند ناگهان وسط صحبت او بپرد بی‌آنکه از او عذر بخواهد.

○ یک نمایش ترتیب دهید. هرگاه فرصتی پیش آمد، سناریوهایی ترتیب دهید که به کودک بیاموزد از کلمه‌ها و عبارت‌های مناسب استفاده کند و توجه شما را به سوی خود جلب کند. شما همچنین می‌توانید با نمایش به او نشان دهید که بچهٔ بی‌ادب چه طور از دیگران سؤال می‌کند و صحبت آن‌ها را قطع می‌کند. می‌توانید وقتی او حرف می‌زند، به صورت نمایشی صحبتش را قطع کنید تا او ببیند چه قدر این رفتار آزار دهنده است.

○ الگوی خوبی برای کودکتان باشید خودتان به نصیحت‌هایی که می‌کنید، عمل کنید. این رفتار از هر درسی آموزنده‌تر است.

۳ـ۸ ■ ۸ کودک را به صبر کردن عادت دهید.

صبر کردن و منتظر شدن مهارتی اکتسابی است و با آموزش ایجاد می‌شود. اگر کودک عادت کرده که هر وقت صحبت شما را قطع کرد شما بلافاصله به او توجه کنید، باید این عادت را در او تغییر دهید.

○ از علامت‌هایی که تعیین کرده‌اید، استفاده کنید تا کودک دریابد که او را دیده‌اید و می‌دانید با شما کار دارد.

○ ابتدا کودک راچند لحظه منتظر بگذارید. هدف شما این است که شرایط را در کنترل خود داشته باشید. با علامت به کودک نشان دهید که او را دیده‌اید و بعد از چند لحظه که منتظر ماند، خودتان حرفتان را قطع کنید و به حرف کودک گوش کنید. به تدریج، زمان بین علامت دادن و پاسخ را طولانی‌تر کنید. حتماً کودک را برای اینکه آرام و ساکت منتظر تمام شدن صحبت شما شده، تحسین کنید.

○ از ساعت زنگ‌دار استفاده کنید. گاهی شما آنچنان سرگرم انجام کاری هستید که نمی‌توانید آن را رها کنید و بنابراین، کودک مجبور خواهد بود بیش از چند ثانیه یاچند دقیقه منتظر بماند، به ویژه اگر کار او با حرف حل نشود و نیاز به کمک شما داشته باشد. در این حالت، از یک ساعت زنگ‌دار استفاده کنید تا کودک بداند چه قدر باید منتظر بماند. «سالی، باید کارم روتموم کنم، بیشتر از چند دقیقه طول نمی‌کشه. وقتی این ساعت زنگ زد کار من تموم می‌شه و می‌آم.» ساعت زنگ‌دار را یاخودتان تنظیم کنید و یا از کودک بخواهید ساعت را برای مدت مشخصی تنظیم کند؛ ولی حتماً وقتی ساعت زنگ زد، به قول خود عمل کنید.

○ وقتی کودک در حال انتظار است، برای او یک سرگرمی فراهم کنید. در نظر کودک، مدت انتظار پایان‌ناپذیر است؛ بنابراین وقتی باید منتظر شما بماند، به او یک سرگرمی پیشنهاد کنید تا گذشت زمان برایش آسان‌تر شود. اگر می‌خواهید مدتی با

تلفن صحبت کنید، یا اینکه خیلی کار دارید و وقت ندارید به کار کودک رسیدگی کنید از قبل برنامه‌ریزی کنید و پیش‌بینی کنید. مثلاً بگذارید آب‌بازی کند یا اسباب‌بازی مورد علاقهٔ کودک را به دستش بدهید. بهتر این است که کودک را در کاری که مشغول آن هستید دخالت دهید. برای مثال، اگر در حال درست کردن سالاد هستید، بگذارید کودکتان برگ‌های کاهو را جدا کند و اگر ظرف می‌شویید، بگذارید چند تا بشقاب را آب بکشد. خلاصه اینکه همیشه مقداری خوراکی یا اسباب‌بازی در دسترس داشته باشید که هرگاه گرفتار بودید و نتوانستید کار کودک را انجام دهید، با دادن آن‌ها او را سرگرم کنید. با این عمل هم شما به کارتان می‌رسید و کودک مزاحم کارتان نخواهد شد و هم به او می‌آموزید که چه طور خودش را سرگرم کند.

- در مورد طول مدت انتظار، زیاد در حق کودک اجحاف نکنید. کودک را بیش از حد در انتظار نگذارید. شما ممکن است وقتی در یک فروشگاه مشغول صحبت با دوستتان هستید گذشت زمان را فراموش کنید؛ ولی برای کودک تحمل در انتظار ماندن زیاد راحت نیست. اگر کودک پس از مدتی واکنش نامناسبی از خود نشان می‌دهد، بدانید که شما مسؤول آن رفتار هستید.
- به کودک برای صبر و حوصله‌اش پاداش بدهید. وقتی کودکتان حتی وقتی واقعاً به حضور شما نیاز دارد صبورانه انتظار می‌کشد، فراموش نکنید که باید او را تحسین کنید و بلافاصله با آنچه در دسترستان است مثلاً یک لیوان آب میوه، یک شکلات کوچک و... به او پاداش بدهید.

۴ـ۸ ■ ۸ از روش نادیده گرفتن سنجیده استفاده کنید.

وقتی کودک می‌داند که چگونه باید توجه شما را به سوی خود جلب کند و چگونه منتظر بماند، شما نباید به تلاش‌های نادرست او برای جلب توجه، اعتنا کنید. کاملاً بی‌توجه باشید. فقط وقتی به او توجه کنید که از راه درست وارد شده باشد. برای مثال، در ابتدا وقتی کودک به شکل نادرستی کار یا حرف شما را قطع می‌کند، برای او توضیح دهید که «جانی، بگو «ببخشید» و بعد صبر کن تا من کارم تموم بشه!» ـ ولی وقتی چند بار این مطلب را برای کودک توضیح دادید، دیگر به توضیح کلامی ادامه ندهید و این طور عمل کنید که فقط در صورتی به کودک توجه کنید که از راه درست برای جلب توجه شما استفاده کرده باشد. فقط وقتی از روش نادیده گرفتن سنجیده استفاده کنید که مطمئن هستید می‌توانید به این روش ادامه دهید و آن را رها نخواهید کرد. اگر به این روش ادامه دهید، ممکن است در ابتدا رفتار بدکودک تشدید شود؛ ولی به تدریج، کاهش خواهد یافت.

۹

مشکلات بهداشتی

آموزش مراقبت‌های بهداشتی به زمان زیادی نیاز دارد، ولی والدین نباید منتظر بمانند. آنها باید مسواک زدن، حمام رفتن، خوردن قرص و تغذیهٔ صحیح را به کودکانشان بیاموزند. این فصل به راه حل‌هایی که در تکمیل روش‌های بهداشتی به کودکان کمک می‌کنند، اختصاص یافته است.

۱ ■ ۹ مقاومت در برابر حمام کردن یا شستن موها

حمام کردن برای برخی از کودکان، بسیار خوشایند است. در حالیکه برای عده‌ای از آن‌ها و در نتیجه والدینشان، در اغلب اوقات، گرفتاری بزرگی محسوب می‌شود. کودکان خردسال ممکن است به علت ترس از رفتن صابون در چشم‌هایشان یا لغزیدن به داخل چاهک حمام، از حمام رفتن یا شستن موهایشان تنفر داشته باشند. کودکان بزرگتر، گاهی فکر می‌کنند که نیازی به حمام کردن ندارند یا مایل نیستند مشغولیت‌هایشان را به این منظور قطع کنند. در هر صورت، می‌توانید به کودکتان کمک کنید تا از حمام کردن لذت ببرد، یا دست کم بدون نق زدن، آن را بپذیرد.

۱ـ۱ ■ ۹ حمام کردن را دلپذیر سازید.

دست‌های سرد، هوای سرد و یک مادر عصبی یا دستپاچه، احساس امنیت را از کودک سلب می‌کند. بکوشید، حمام کردن را فعالیتی شادی‌بخش و جزیی از فعالیت‌های روزانه قرار دهید. (احتیاط: همیشه کودک را در حمام زیر نظر داشته باشید. هیچ گاه یک کودک خردسال را حتی برای چند لحظه نیز در داخل وان حمام تنها نگذارید.)

○ به کودک آرامش دهید. بیشتر متخصصانِ کودک به شما می‌گویند که شیرخواران به

حمام روزانه نیازی ندارند؛ ولی این کودکان به عشق ورزیدن و آرامش یافتن در کنار مادر، پدر یا کسی که دوستشان داشته باشد، نیازمندند. حمام می‌تواند یکی از موقعیت‌های مناسب بدین منظور و همچنین، یک شاخص مهم از پاکیزگی در خانه باشد. حمام کردن فعالیتی است که هرکس آن را به طور منظم، انجام می‌دهد.

- به کودک احساس امنیت دهید. اگر روش حمام کردن نوزاد خود را نمی‌دانید، بکوشید از دیگران در این کار کمک بگیرید. ابتدا می‌توانید با یک عروسک تمرین کنید. به پیشنهادهای افراد با تجربه‌تر گوش فرا دهید، تا به تدریج، در زمرهٔ یکی از آنها درآیید. اگر اعتماد به نفس داشته باشید، در زمان استحمام، هم شما و هم کودکتان، از امنیت بیشتری برخوردار خواهید بود. به آرامی برای نوزاد یا کودک خردسال خود آواز بخوانید. با او صحبت کنید و او را تشویق کنید تا آب بازی کند و اوقات خوبی داشته باشد.
- به او اطمینان دهید که حمام کردن کار آسانی است. کودکان خردسال در اولین تجربه‌هایشان ترجیح می‌دهند در یک وان یا لگن کوچک حمام کنند. یک حوله در کف این لگن بیندازید و در حال شستن کودک، رویش را به طرف خود بگیرید. همیشه قبل از قرار دادن کودک در وان، درجهٔ حرارت آب را بیازمایید. مطمئن شوید که هوای حمام به اندازه کافی گرم باشد. از صابون و شامپوی مخصوص بچه‌ها که چشم‌ها را نمی‌سوزاند و از لیف‌هایی نرم استفاده کنید. شیرهای آب را طوری ببندید که کودک نتواند آن‌ها را باز کند و در نهایت، کودک را با یک حولهٔ بزرگ خشک کنید.
- خواسته‌های کودک را تشخیص دهید. گاهی تشخیص خواسته‌های کودک، راهی آسان برای علاقه‌مند کردن او به استحمام است. اگر کودک می‌خواهد خودش حمام کند، به او اجازهٔ این کار را بدهید. اسباب بازی‌های مورد علاقه‌اش را به او بدهید؛ ولی در مورد رفتن صابون به چشم‌هایش بسیار مراقب باشید. دمای آب را متناسب با خواست کودک تنظیم کنید. وان حمام را تا آنجا که می‌خواهد، پر کنید. به عبارت دیگر، به کودک اجازه دهید حرفی برای گفتن داشته باشد، تا حمام کردن برایش یک فعالیت طاقت فرسا محسوب نشود.

۲ ـ ۱ ■ ۹ استقلال طلبی را در کودک پرورش دهید.

به محض آنکه کودک توانست به تنهایی در وان بنشیند، وقت آن رسیده است که به سوی کسب استقلال گام بردارد. به علت این پیشرفت کودک را تحسین کنید.

- حمام رفتن را برای کودک نشاط‌آور کنید. حمام کردن را به صورت فرصتی برای بازی و تفریح او درآورید، نه صرفاً عملی برای زدودن آلودگی‌ها. می‌توانید برای بازی

کردن، چند بطری خالی به او بدهید یا برایش آواز بخوانید. در همین زمان به او بیاموزید که چگونه خود را بشوید. اگر به اندازهٔ کافی بزرگ بود، اجازه دهید در شستن موهایش همکاری کند. برای مثال، می‌تواند خودش روی موهایش شامپو بریزد. برای شوخی، کمی آب به صورتش بپاشید. این کار بعدها او را برای آموختن شنا آماده‌تر خواهد کرد.

- به استقلال و حس موجودیت در حال رشد او احترام بگذارید. کودکان بزرگتر باید در مورد بخش‌های خاص بدن خود نیز مطالبی بیاموزند. وقتی کودک شما به قدر کافی رشد کرد، به او یاد دهید تا این بخش‌های خاص را نیز همانند سایر بخش‌های عادی بدن خود بشوید. اگر یک کودک بزرگتر مایل است بدون حضور دیگران این کار را بکند، به خواست او احترام بگذارید. در این موارد، بهتر است مادرها به دخترها کمک کنند و پدرها به پسرها. در صورتی که این امکان وجود ندارد، کودک می‌تواند مایو بپوشد.
- اجازه دهید کودک در انجام کارها احساس مسئولیت کند. در صورت امکان، او را تشویق کنید که درباره شست و شوی خودش، احساس مسئولیت کند. در مورد یک کودک خردسال، کنار وان بنشیند و با او صحبت کنید یا چیزی برایش بخوانید. اگرچه به کودکان زیر چهار یا پنج سال، اطمینان زیادی نیست؛ اما سنّ مشخصی برای اینکه بتوان آن‌ها را در وان تنها گذاشت، وجود ندارد. باید وضعیت نشستن، تعادل و احتیاط او را بسنجید. وقتی مطمئن شدید که توانایی و آمادگی آنرا دارد، می‌توانید برای چند دقیقه او را ترک کنید؛ ولی جایی باشید که بتوانید صدایش را بشنوید. به تدریج، می‌توانید کاملاً از او دور شوید و فقط هرچند وقت یکبار به او سربزنید.
- فرق پاکیزگی و آلودگی را به کودک بیاموزید. کودکان در هر سن و سالی که باشند، به اندازهٔ والدینشان پاکیزگی اهمیت نمی‌دهند. بکوشید، با نشان دادن آب صابونی که از بدنشان شسته می‌شود، آن‌ها را متوجهٔ برطرف شدن آلودگی‌ها کنید.

۳ـ۱ ■ ۹ حمام کردن را به صورت یک کار معمول درآورید.

در اغلب موارد، علت بیزاری کودکان از حمام رفتن، این است که مجبور می‌شوند یکی از فعالیت‌های مورد علاقهٔ خود را قطع کنند. پس در این هنگام سعی می‌کنند راهی برای خودداری از آن بیابند. اگر بتوانید، حمام رفتن را در خانه به صورت یکی از اعمال عادی و اجتناب‌ناپذیر درآورید، کودک می‌آموزد که در هر صورت، نمی‌تواند از آن فرار کند.

- حمام کردن را به صورت یک قانون درآورید. اگر حمام کردن و شستشوی منظم موها

را به صورت یکی از جریانات عادی زندگی درآورید، کودک انتخاب دیگری نخواهد داشت.

- یک برنامه بنویسید. زمان استحمام را در یک زمان مناسبِ روز قرار دهید تا در حد امکان، با سایر فعالیت‌ها تداخل نداشته باشد و در ضمن، به عنوان جزئی از برنامهٔ روزمره، انجام آن ضروری باشد. وقتی زمان انجام آن تعیین شد، دیگر تماشای تلویزیون، صحبت کردن با تلفن و بازی کردن ممنوع است. وقت، وقت حمام کردن است. اگر لازم است تغییراتی در زمان انجام گیرد، آن‌را پیشاپیش انجام دهید.
- از یک تایمر استفاده کنید. اجازه دهید کودک، مدت حمام کردن را حدس بزند و سپس، خودش آن‌را با یک تایمر اندازه بگیرد. کودکان کوچک‌تر، معمولاً از کوتاه بودن این زمان متعجب می‌شوند. در مورد کودکان بزرگ‌تر که محاسن حمام کردن را می‌دانند، این زمان با وجود اینکه برای تمیز شدن کافی است، آن‌قدر طولانی نیست که موجب خستگی آن‌ها شود.

۴ـ۱ ■ ۹ از پاداش استفاده کنید.

در صورت همکاری، به کودک پاداش دهید یا او را تحسین کنید. به کودکتان بگویید که در حمام رفتار خوبی داشته است. به او القا کنید که خیلی تمیز شده است و بوی خوبی می‌دهد. اجازه دهید بعضی از اسباب بازی‌هایش را انتخاب کند و با خود به داخل حمام ببرد.

- اگر فرزندتان به طور مرتب به حمام می‌رود، به او پاداش دهید؛ ولی اگر همیشه در این مورد با او در جنگ و جدل هستید، روش جدیدی را به کار گیرید. جدولی طراحی کنید و زمان و شرایط مناسب حمام کردن را در آن بنویسید. سپس همانطور که در فصل ۲ به تفصیل شرح داده شد، با هر رفتار صحیح، علامتی در جدول بگذارید. وقتی این علامت‌ها به حد مشخصی رسید، پاداش‌هایی نظیر تماشای تلویزیون یا بازی کردن پس از حمام را به عنوان انگیزه‌های طبیعی و تشویقی به کودک اختصاص دهید.
- در صورت لزوم از پی آمدهای منفی استفاه کنید. اگر پی آمد مثبت (پاداش) در مورد کودک شما مؤثر واقع نشد، با جدیّت تمام با کودک خود صحبت کنید و توضیح دهید که در صورت اطاعت نکردن، با پی آمدهای منفی روبرو خواهد شد. اگر کودک سر موقع به حمام نمی‌رود، عصر آن روز امتیازی را از دست خواهد داد: «خوب، اگر نمی‌خوای قبل از شام حمام کنی، از بستنی هم خبری نیست». یا، «متأسفم که نمی‌خوای حمام کنی. تلویزیون هم تعطیله!».

۲ ■ ۹ مقاومت در برابر مصرف دارو

مصرف دارو همیشه یک تجربهٔ مطبوع نیست، اما ضروری است. بسیاری از والدین با مشاهدهٔ رفتار دفاعی کودکان در برابر دارو (پرت کردن قرص‌ها، بستن دهان، جیغ کشیدن و...) غمگین و هراسان می‌شوند. ناراحتی آنها کاملاً طبیعی است. تحمل این رفتارها برای یک انسان آگاه بسیار مشکل است. برای اجتناب از جنگ و دعوا و ایجاد یک تصور صحیح از درمان دارویی، به توصیه‌های ما عمل کنید.

۱ ـ ۲ ■ ۹ دیدی مثبت داشته باشید.

برای دارو دادن به فرزند کوچک خود از او عذرخواهی نکنید و نگذارید فکر کند که به نظر شما دارو بدمزه است. درست مانند آنکه یکی از اعمال عادی و ضروری روزانه را انجام می‌دهید، مثبت باشید.

- رفتاری جدی داشته باشید، به طوری که عدم همکاری کودک به هیچ وجه به ذهنتان خطور نکند. وقتی ناچارید برای درمان به کودک دارو بدهید، طوری رفتار کنید که احساس کند حق انتخاب دارد و مشکل مهمی پیش نیامده است.
- خود را سرزنش نکنید. به کودک نگویید که به خاطر دادن داروی بدمزه به او متأسف هستید و همچنین، در صورت مقاومت در برابر مصرف دارو کودک را تهدید نکنید که این موضوع را به اطلاع پزشکش می‌رسانید. از یک روش جمعی استفاده کنید، به او بگویید که شما و پزشک خواهان درمان و بهبودی او هستید و به همین علت، او مجبور است که دارو مصرف کند.

۲ ـ ۲ ■ ۹ مشکل را تا حدامکان، آسان بگیرید.

راه‌های زیادی برای آسان‌تر کردن مصرف دارو بدون از بین رفتن اثر آن وجود دارد. داروها به شکل‌های گوناگون: قرص، شربت یا قرص‌های جویدنی موجودند و شما می‌توانید نوعی را انتخاب کنید که مصرف آن برای کودکتان آسان‌تر باشد. توصیهٔ اکید ما این است که همیشه هنگام تجویز داروها با پزشک صحبت کنید و از او بخواهید، بهترین راه را برای استفاده از آن داروی خاص به شما توصیه کند.

- در صورت موافقت پزشک یا داروسازنان، دارو را با چیزی که کودک دوست دارد، مخلوط کنید. مثلاً می‌توانید یک داروی مایع را با قدری شیر یا آب میوه مخلوط کنید. دارو را داخل یک فنجان یا شیشه نریزید؛ زیرا اگر کودک همهٔ آن را نخورد، مقدار صحیح دارو را دریافت نخواهد کرد. می‌توانید، یک قرص را خرد کنید و با یک قاشق فالودهٔ سیب، مربا یا آب پرتقال مخلوط کنید. هیچگاه، دارو را به عنوان آب

نبات به کودک ندهید.

- اگر کودک شما در بلعیدن قرص مشکل دارد، بخش ۴ ■ ۹ را برای غلبه بر این مشکل مطالعه کنید. کودک باید بیاموزد که بدون چون و چرا دارو را مصرف کند.
- روش‌های گوناگون را بیازمایید. در مورد قاشق‌های مخصوصی که می‌تواند به شما در دادن دارو به کودک کمک کنند، با پزشک مشورت کنید. بکوشید، با یک قطره چکان یا سرنگ بدون سوزن، داروی مایع را در دهان طفل بریزید.
- از روش‌های ویژه استفاده کنید. قطره‌های چشمی و گوشی در میان سایر داروها احتیاج به روش‌های خاصی دارند. از روش زیر که یک چشم پزشک به ما آموخته است، استفاده کنید: کودک را بخوابانید و چشمانش را ببندید. چند قطره از دارو را در گوشهٔ داخلی چشمی که بسته است، بچکانید. هنگامی که کودک چشمانش را باز می‌کند، قطرات دارو به قرنیه می‌رسند. یک کودک شش یا هفت ساله می‌تواند خودش از این روش استفاده کند.

در صورت نیاز به استفاده از قطرهٔ گوشی، در حال چکاندن دارو توجه کودک را به تماشای تلویزیون یا داستانی که برایش تعریف می‌کنید، جلب کنید.

۳ـ۲ ■ ۹ در مورد کاری که می‌کنید توضیح دهید.

حتی یک کودک خردسال نیز بیماری را احساس می‌کند. در مورد میکروب‌ها و داروها که جنگجویان کوچک و شجاعی برای مبارزه با آن‌ها هستند، با کودک صحبت کنید. به او بفهمانید که مصرف دارو همین حالا ضروری است. او را از طول زمان درمان نیز آگاه کنید.

- پایدار باشید! عمل خود را توضیح دهید و سپس بدون عذرخواهی یا همدردی بیش از حد، دارو را به او بخورانید. در صورت امکان، بهتر است همراه با دارو یک لیوان آب میوه نیز به کودک بدهید.
- برای مصرف دارو یک دورهٔ زمانی تعیین کنید. با استفاده از یک تقویم، شمارش معکوس را آغاز کنید. تعداد روزهایی را که کودک باید دارو مصرف کند، علامت بزنید. هر بار که دارو می‌خورد، یک ستاره می‌گیرد و به پایان آن دورهٔ زمانی، نزدیک‌تر می‌شود.
- از یک علامت دهنده استفاده کنید. به عنوان مثال، یک تایمر یا یک ساعت را طوری تنظیم کنید که زمان مصرف دارو را با زنگ زدن اعلام کند. با این روش، تقصیرها بر گردن ساعت می‌افتد نه شما!

۴ـ۲ ■ ۹ همکاری را تشویق کنید.

کودک را در آغاز به خاطر مصرف دارو و سپس به خاطر خوش اخلاقی در دریافت آن، تشویق کنید. کودک بزرگتری که خودش دارو را مصرف می‌کند، باید رفته رفته احساس خوبی نسبت به این عمل پیدا کند.

۳ ■ ۹ خودداری از عینک‌زدن

بسیاری از کودکان عینک زدن را دوست دارند اما سایرین آن را خسته کننده می‌دانند و از آن متنفرند. وظیفهٔ شما به عنوان پدر یا مادر این است که به کودکانتان بفهمانید، «عینک وسیله‌ای برای مشاهدهٔ بهتر پیرامونشان است.»

از تقویت کننده‌های طبیعی استفاده کنید. با استفاده از یک تقویم به کودک امکان دهید، در صورت همکاری با شما در مصرف دارو یک علامت بگیرد. سپس، با جمع‌آوری چند علامت، شرایط دریافت یک جایزه را پیدا کند.

براساس آمارهای موجود، یک نفر از هر چهار کودک دانش‌آموز و یک نفر از هر بیست کودک کوچکتر از سن مدرسه، دارای نوعی مشکل بینایی است. چشمان کودک باید پس از تولد، سپس در چهار سالگی و پس از آن به طور دوره‌ای معاینه شوند. در طول سالهای رشد، نیازهای بینایی یک کودک، در هر ۶ ماه تغییر می‌کنند.

اگر کودکی که به عینک نیاز دارد، از کاربرد آن خودداری کند، مشکلات زیادی پیش می‌آیند. ممکن است بخواهد عینک را بشکند یا برای همیشه آن‌را کنار بگذارد؛ ولی در اصل نباید انتخابی برای کودک باقی بماند. هر جا می‌رود و هر کاری که انجام می‌دهد، عینک باید همراهش باشد. این یک مسئولیت پر اهمیت برای یک کودک خردسال است، در نتیجه، شما باید اهمیت عینک زدن را به او بیاموزید و او را به استفاده از آن، تشویق کنید.

۱ـ۳ ■ ۹ آموزش بدون آگاهی

اولین قدم، تشویق کودکی است که به عینک نیازمند است؛ زیرا کودک به حمایت و تشویق شما نیاز دارد. همچنین، احساس کودک را در مورد این "مزاحم" دریابید. این مسأله اهمیت دارد که کودک هنگام استفاده از عینک، احساس خوبی نسبت به خودش داشته باشد.

○ تصوری مثبت ایجاد کنید. در حالی که هنوز از عینک استفاده نکرده است، آن را به صورت اتفاقی خاص جلوه دهید. کسانی راکه عینک به چشم دارند و کودک، آن‌ها را می‌شناسد و دوستشان دارد، به او نشان دهید (چه در حضور آن‌ها و چه در تلویزیون

باشند). کاری کنید تا او مانند یک دختر یا پسر بزرگ عینک بزند و در گردش بیرون از خانه آن‌را به دیگران نشان دهد. به عنوان تشویق، ترتیبی دهید تا با کودکی که همیشه عینک به چشم دارد، بازی کند.

- تجربه را با کتاب تقویت کنید. کتاب‌های فراوانی در مورد تجارب کودکان با عینک نوشته شده‌اند. این کتاب‌ها می‌توانند بسیار مفید باشند.
- کودک را در انتخاب عینک شرکت دهید. اگر به اندازهٔ کافی بزرگ باشد، می‌تواند در انتخاب عینک به شما کمک کند تا از میان انواع گوناگون آن، یکی را برگزینند. اگر کودک عینکش را دوست داشته باشد، میل بیشتری برای استفاده از آن خواهد داشت.
- انتخاب‌های خود را بررسی کنید. از انواع متنوعی که وجود دارد، اطلاع یابید. دستهٔ برخی عینک‌ها انحنایی دارد که با قرار گرفتن در پشت گوش از افتادن آن جلوگیری می‌کند. می‌توانید، یک بند چرمی را که در پشت سر کودک محکم می‌شود، به عینک وصل کنید. این جزء اضافی برای کودکانی که مدام عینکشان را از چشم برمی‌دارند، بسیار مفید است. افزون بر این ها، شیشه‌های پلاستیکی هم موجود هستند، که در هنگام ورزش یا بازی، مطمئن‌تر و امن‌تراند. امکان استفاده از لنزهای تماسی را برای حال و آینده بررسی کنید. قبل از هرگونه تصمیم‌گیری در مورد انواع انتخاب‌ها، آگاهی خود را افزایش دهید.

۲-۳-۹ به کودک بیاموزید چگونه با عینک رفتار کند.

او را برای برخورد با کسانی که ممکن است مسخره‌اش کنند، آماده کنید. برای مقابله با متلک‌های اجتناب‌ناپذیر در مورد عینک، راه حل‌هایی پیش پای کودک بگذارید. موقعیت را بازسازی کنید و دربارهٔ پاسخ‌های دفاعی فکر کنید. از شخصیت‌های معروفی که عینک می‌زده‌اند، برای کودک تعریف کنید تا در موقع لزوم، الگوهایی برای خود داشته باشد.

- یک نظام حمایتی خلق کنید. با معلمش در مورد نیازهای احتمالی کودک، صحبت کنید. برای مثال ممکن است نزدیک‌تر نشستن به تخته سیاه برایش مناسب‌تر باشد. گاهی کمک یک معلم در مقابله با متلک‌های سایر دانش آموزان بسیار مفید است. به‌ویژه، در مورد کودکان خردسالی که عینک می‌زنند، مصاحبت با کودکی مانند خودشان، بحث‌های کلاسی در مورد فایده‌های عینک، مطالعهٔ کتاب‌های مناسب در کلاس یا دعوت از یک چشم پزشک برای سخنرانی در کلاس، می‌توانند راه را هموارتر سازد.

۳ـ۳ـ۹ از تقویت استفاده کنید.

تا هنگام درک فواید عینک و استفادهٔ مداوم از آن، باید یک «وابستگی مثبت» ایجاد کنید.

- کودک را تحسین کنید. به او بگویید، از اینکه به طور مرتب عینک می‌زند، چقدر خوشحال هستید. (بخش ۱ ـ ۲ را ببینید).
- ارتباط کودک با پزشک را تقویت کنید. چشم پزشکی را انتخاب کنید که بتواند به سادگی با کودک ارتباط برقرار کند و احساس خوبی را در مورد اطاعت از دستورات پزشک به او القاء کند. شاید پزشک بتواند سرکلاس، برای همه آن‌ها سخنرانی کند. کودک را تشویق کنید تا برای محکم کردن پیمانش با پزشک، یادداشت‌ها یا عکس‌هایی را برای او بفرستد.
- با استفاده از یک جدول، کودک را تقویت کنید. هربار که کودک به طور صحیح عینک می‌زند، یک ستاره در جدول بگذارید. منظور از نحوهٔ صحیح عینک زدن آن است که کودک هنگام مطالعه، برای نگاه کردن به تخته سیاه، هنگام تماشای تلویزیون یا همیشه، از عینک استفاده کند. یک کودک خردسال می‌تواند به وسیلهٔ برچسب‌هایی که والدین در اختیارش می‌گذارند، خودش در جدول علامت بگذارد و همکاری خود را تقویت کند.
- اگر کودک به مدرسه می‌رود، می‌توانید یک دسته کارت یا قطعاتی کاغذی برای معلمش بفرستید تا شما را از وضعیت کودک در مدرسه آگاه کند: «مادر عزیز، تام امروز در تمام مدت عینک به چشم داشت و کار بزرگی انجام داد.» کارت‌ها را جمع کنید تا وقتی به تعداد مشخصی رسیدند، به او یک هدیه بدهید.
- از پی‌آمدهای طبیعی استفاده کنید. اگر کودک هر روز برای یک مدت مشخص، مرتب عینک بزند، برای تشویق اجازه دهید، به سینما برود یا کتاب جدیدی برای خواندن داشته باشد. (در اینجا پاداش از نوعی است که به نحوی با بینایی کودک مرتبط باشد ـ مترجم.)

۴ ـ ۹ مشکل در خوردن قرص

سرانجام، همهٔ کودکان باید بلعیدن قرص را بیاموزند؛ زیرا بیشتر داروهای بزرگسالان به این شکل هستند. کودکان خردسال، داروهایشان را به صورت مایع و یا قرص‌های جویدنی مصرف می‌کنند، اما در اغلب موارد، از کودکان بزرگ‌تر انتظار می‌رود تا به آسانی قرص را ببلعند. اگر چه برخی کودکان به راحتی این کار را انجام می‌دهند؛ اما هیچ کس با دانستن روش آن به دنیا نمی‌آید. بسیاری از اوقات، اولین دفعهٔ مصرف قرص،

همراه با یک بیماری است. اگر این تجربه برایش ترسناک باشد، برای مدت طولانی برای او مشکل ایجادخواهد کرد.دراینجا چند مرحله برای آماده کردن کودکان،مطرح شده‌اند.

۱ـ۴ ■ ۹ چگونگی انجام آن را به کودک بیاموزید.

یک توالی منطقی از وقایعی را که به پایین رفتن قرص از گلو می‌انجامد، برای کودک توضیح دهید. سپس موارد زیر را بکار بندید:

- الگوی کودک باشید. اول، توضیح دهید که قرص، آب نبات نیست و خوردن بدون اجازهٔ آن ممنوع است. سپس به کودک اجازه دهید تا قرص خوردن شما را تماشا کند.
- «من قرص رو وسط زبونم می‌گذارم. می‌بینی کجاست؟» «حالا برای پایین دادن اون، می‌خوام کمی آب بخورم. اوخ! نشد. خوب یک لیوان آب دیگه. حالا درست شد!»
- کودک را مجبور به تقلید از خود کنید. از او بخواهید خوردن قرص را تصور کرده، سپس تظاهر به انجام آن کند. مجبورش کنید، جایی را که قرص از روی زبان حرکت می‌کند، نشان دهد و سپس با نوشیدن یک جرعهٔ بزرگ آب، وانمود کند که قرص مانند پینوکیو به داخل شکم نهنگ وارد شده است.
- تمرین کردن. حالا بگذارید بلعیدن تکه‌ای کوچک از هویج پخته، لوبیای پخته، یا قطعهٔ کوچکی از آب نبات را تمرین کند. این قطعه باید از قرص واقعی کوچک‌تر باشد. کم کم، اندازهٔ قطعه را افزایش دهید و در هر مرحله او را تشویق کنید. برخی کودکان در مقایسه با سایرین به جلسات تمرین بیشتری نیاز دارند.
- درصورت لزوم، از یک وسیلهٔ کمکی برای قرص خوردن استفاده کنید. با پزشک خود در این مورد مشورت کنید و در صورت نیاز، این وسیله راکه معمولاً در داروخانه‌ها موجود است، برای کمک به کودک تهیه کنید. به خاطر داشته باشید، قطعات غذایی که برای تمرین استفاده می‌کنید، بزرگ‌تر از یک قرص حقیقی نباشند.
- با یک قرص جویدنی ویتامین، تمرین کنید. قرص را به قطعاتی کوچک تقسیم کنید و از کودک بخواهید، هر قطعه را جداگانه ببلعد. سپس، دفعهٔ بعد که دچار سردرد شد، داروی مسکن جویدنی بچه را (آسپیرین بچه یا استامینوفن) خرد کنید و بگذارید هر قطعه را جداگانه ببلعد. شما از تأثیر این روش، شگفت زده خواهید شد.

۵ ■ ۹ بد غذایی

تماشای کودکی که ظرف غذایش راکنار می‌زند، آسان نیست. همهٔ والدین می‌خواهند کودکان خردسال آن‌ها غذایی مقوی بخورند، و وقتی فکر می‌کنند که درست تغذیه نشده‌اند، نگران می‌شوند. ولی به خاطر داشته باشید که تغییرات روز به روز یا ماه

به ماه در اشتهای کودک کاملاً طبیعی است و برخی کودکان همیشه در مورد غذایشان سخت‌گیر هستند. بسیاری از کودکان خردسال، آن‌قدر بد غذا هستند که تمایل دارند فقط از یک نوع غذا بخورند، برخی نیز که وضعیت تغذیه‌ای خوبی داشته‌اند به یکباره ایراد گیر می‌شوند.

به نظر متخصص‌های اطفال تا زمانی‌که الگوی رشد کودک مناسب است، می‌توانید در مورد عادت روزانهٔ غذاخوردن او راحت باشید. در مورد نگرانی خود با پزشک کودک صحبت کنید. او اطلاعاتی در مورد قد و وزن کودک از زمان تولد دارد، به طوری که با رسم منحنی رشد کودک روی جدول رشد، طبیعی یا غیرطبیعی بودن رشد او را بررسی می‌کند.

همان‌طور که نادیده گرفتن آنچه کودک می‌خورد یا نمی‌خورد، عاقلانه نیست؛ یک دنده بودن هم درست نمی‌باشد؛ زیرا به تدریج، به جنگ و جدل، بدل خواهد شد.

بکوشید، میزان غذای مصرفی کودک را برای دو هفته اندازه‌گیری کنید. این غذا شامل وعده‌های اصلی و همین‌طور غذاهای بین وعده‌هاست. مدت زمان خوردن غذا را نیز در نظر گیرید. بررسی کنید، آیا دستور غذایی متعادلی داشته است. در مورد تغذیهٔ خوب، مطالعه کنید و توصیه‌های پزشکتان را در این مورد جویا شوید. ممکن است از دریافت این حقیقت که رژیم غذایی کودکتان کاملاً متعادل است و تنها به یک قرص کوچک ویتامین در روز نیازمند است، متعجب و آسوده خاطر شوید.

راه حل‌های زیر، برای به حداقل رساندن مشکلاتی که در بسیاری از خانه‌ها در هنگام صرف غذا پیش می‌آید، طراحی شده‌اند.

۱ـ۵ـ۹ مصرف خوراکی‌ها را بین وعده‌های غذا محدود کنید.

اگر در مورد بی‌اشتهایی کودکتان در هنگام صرف غذا نگران هستید، کمی بیندیشید. احتمالاً بین وعده‌ها، برای رفع گرسنگی کودک، خوراکی‌های خاصی به او داده‌اید. حتی اگر خوراکی‌های سالمی نظیر گردو، میوه، هویج، کشمش و یا پنیر به او داده باشید، چون این غذاها منبع اصلی کالری‌اند، اشتهای او را در هنگام صرف وعده‌های شام از بین می‌برند.

۲ـ۵ـ۹ زمان صرف غذا را نشاط‌آور کنید.

وعده‌های غذایی یک رخداد خانوادگی خاص هستند نه میدان جنگ. اگر کودک شما صبحانه را کمتر از سایر وعده‌ها دوست دارد، به بخش ۵ـ۳ مراجعه کنید.

○ کودک را درگیر کنید. کودک سخت گیر و بد غذای خود را در آماده کردن غذا

شرکت دهید. بگذارید، در خرید از فروشگاه، چیدن میز و پختن غذا به شما کمک کند تا غذا برایش جالب‌تر باشد. جیسون پنج ساله تا زمانی که در خرید و آماده کردن لوبیا به مادرش کمک نکرده بود، به سبزیجات دست نمی‌زد. اما این بار از نقش داشتن در آماده کردن شام آن‌قدر هیجان‌زده بود که می‌خواست هر کس مقدار کمی لوبیا بردارد تا بخش زیادی از آن، برای خودش باقی بماند.

- انتخاب‌ها را محدود کنید. از کودک نپرسید که آیا سبزی می‌خواهد، یا نه. به جای آن از او بپرسید، اسفناج می‌خواهد یا کدو. فرصت‌های کمتری برای «نه» گفتن به او بدهید.
- به غذاها، تنوع و جاذبه بدهید. هم کودکان و هم بزرگسالان غذاهایی را دوست دارند که جذاب و اشتهاآور باشند. مادری با درست کردن گل‌هایی از سبزیجات به بدغذایی او پایان داد چون کودک عاشق خوردن آنها شده بود. مادر دیگری عکس برگردان‌های جالبی را زیر بشقاب کودکش چسباند تا فقط پس از خوردن غذایش به طور کامل، بتواند آن‌ها را ببیند. بشقاب کودک را زیاد پر نکنید و همچنین، غذاها را با تزیین‌های چشمگیر و به شکل هوس‌انگیزی در ظرف غذا بکشید. به رنگ، ظاهر و مخلوط طعم‌ها نیز فکر کنید. برای مثال، پس از خوردن پرتقال، شیر مزهٔ خوبی نمی‌دهد.

۳ـ۵ ■ ۹ توجه نکنید.

در بیشتر اوقات، مقاومت کودک در برابر غذا خوردن، با فشار و توجه والدین نسبت به غذا نخوردن او، تشدید می‌شود. به طور کلی، می‌توان چنین وضعیتی را با به کارگیری روش‌هایی دربارهٔ غذا و غذا خوردن دگرگون کرد. بدین ترتیب که غذای کمی به کودک بدهید و در مورد آنچه می‌خورد یا نمی‌خورد نظر ندهید. اگر غذایش را تمام کرد از او نپرسید که آیا باز هم می‌خواهد یا خیر. اگر بیشتر می‌خواهد، بدون هر گونه توضیحی به او بدهید. باید مطمئن باشید که بین وعده‌ها چیز زیادی نمی‌خورد و او را در این مورد محدود کنید تا گرسنه باشد.

۴ـ۵ ■ ۹ خوب غذا خوردن را در کودک تقویت کنید و به او پاداش دهید.

اگر نادیده گرفتن، اثری نداشت و می‌خواهید که کودکتان از غذایی خاص بیشتر بخورد، روش‌های زیر را به کار ببندید:

- از قانون «نه، متشکرم» استفاده کنید. با وضع این قانون که هر کس سر میز، در پاسخ مادر که غذایی را به او تعارف می‌کند کلمهٔ «نه، متشکرم» را به زبان آورد، باید مقدار

کمی از آن غذا را بچشد، حتی اگر بداند آن غذا را دوست ندارد و یا بخصوص، هنگامی که تا به حال آن‌را نچشیده باشد. این مقدار، می‌تواند به کوچکی یک دانهٔ ذرّت باشد. با این روش، کودک غذاهای بیشتری را تجربه می‌کند و در نتیجه درمی‌یابد که به برخی از آنها علاقه‌مند است. وقتی کودک به این قانون عمل کرد، او را تحسین کنید و پاداشی نظیر اجازهٔ تماشای تلویزیون به مدت بیشتر، یک دسر مورد علاقه پس از شام، یا چیزی شبیه اینها به او بدهید.

- به تدریج، درخواست‌ها را افزایش دهید. در صورت همکاری کودک با شما در قانون قبلی، پس از یک هفته، مقدار غذایی را که باید بچشد، بیشتر کنید. (مثلاً به اندازهٔ دو دانه ذرّت.) همیشه به خاطر پیشرفت تشویقش کنید و هرگز منصرف نشوید. اگر از غذای خاصی متنفر است، به سادگی وضعیت کنونی را حفظ کنید.
- فشار نیاورید؛ ولی محکم رفتار کنید. کودکی که غذا را امتحان نکند، پاداش دریافت نخواهد کرد، حتی اگر آن غذا یا دسر، برای دومین بار به او پیشنهاد شده باشد.

۶ ■ ۹ شکایات بدنی بی‌اساس

همهٔ کودکان، گاهی از بیماری به عنوان بهانه استفاده می‌کنند، ولی در برخی به نظر می‌آید که نشانه‌های بیماری ظاهر شده، پس به طور مبهمی رفع می‌شوند. به هر حال، هیچ‌گاه ناراحتی جسمانی را نادیده نگیرید و قبل از هرگونه تصور، شکایات تکرار شونده یا نامعمول را با پزشک در میان بگذارید.

در هر صورت، وقتی کودکی درست قبل ازیک امتحان‌یا دراولین روزرفتن به مدرسه، به نظر افسرده می‌آید و شکایت‌هایش ظاهر می‌شود، باید برای تغییر این رفتار، کوشش کنید. در این بخش راه‌هایی رابرای‌رفع بیماری‌های دروغین در منزلتان خواهید یافت.

۱ـ۶ ■ ۹ معیارهای روشنی را به کار گیرید.

کودک باید بداند برای آنکه بتواند به خاطر بیماری در خانه بماند، معیارهایی خاص وجود دارند. قوانین را برای کودک توضیح دهید و با ثابت قدمی آن‌ها را به کار ببرید. برای مثال، یک قانون می‌تواند این گونه باشد که تا دمای بدنش به ۳۸ درجه سانتی گراد نرسد، و یا علائم مشاهده شدنی بیماری نظیر اسهال یا استفراغ وجود نداشته باشد، باید به مدرسه برود. قانونِ دیگر می‌تواند این گونه باشد: کسی که آن‌قدر مریض است که نمی‌تواند به مدرسه برود، پس به اندازه کافی بیمار است تا نتواند فوتبال تمرین کند. برخی مدارس برای محدود کردن بیماری‌های مسری، قوانین خاص خودشان را دارند. این مدارس نیز می‌توانند معیارهایی را برای شما فراهم کنند.

۲ـ۶ ■ ۹ نمونه‌ای از رفتار سالم باشید.

گاهی تقلید از بزرگ‌ترها موجب افسردگی کودکان خردسال می‌شود. اگر شما همیشه از درد و ناراحتی، و از دکتر و دوا شکایت داشته باشید، کودک شما نیز احتمالاً همین گونه رفتار خواهد کرد. مراقب چیزی که در حضور کودک می‌گویید، باشید، حتی وقتی به سئوال ساده‌ای نظیر «حالت چطوره؟» پاسخ می‌دهید.

۳ـ۶ ■ ۹ از حمایت بیش از حد خودداری کنید.

اگر کودک زمین خورد و دستش زخم شد، این حادثه را بیش از حد بزرگ جلوه ندهید. با ترس و وحشت به هر عطسه‌ای واکنش نشان ندهید. به خاطر داشته باشید که همهٔ خراش‌ها به پانسمان احتیاج ندارند و در حقیقت، حتی بدون پانسمان و در معرض هوا زودتر بهبود می‌یابند. البته خراش پوستی را نادیده نگیرید؛ اما بیش از حد نیز واکنش نشان ندهید. با کودک همدردی کنید، او را ببوسید، و وانمود کنید که اتفاق مهمی رخ نداده است.

۴ـ۶ ■ ۹ به کودک بیاموزید، چگونه با تنش روبرو شود.

برای شکم درد، سردرد، یا دیگر نشانه‌های بدنی که با تنش ایجاد می‌شوند، از روشی که در بخش ۱۰ ■ ۲ آمده است، استفاده کنید. به این نکته توجه داشته باشید که چنین نشانه‌هایی حتی اگر ناشی از یک بیماری واقعی نباشند نیز، حقیقی هستند.

۵ـ۶ ■ ۹ راه‌های جدیدی را برای جلب توجه به کودک بیاموزید.

برخی کودکان برای جلب توجه شما، از شکایت مداوم استفاده می‌کنند. بکوشید، راه‌های سودمندتری برای جلب توجه به آن‌ها بیاموزید.

- با کودک، همدردی کنید. به کودک بگویید که احساسش را درک می‌کنید و نظر خود را در مورد آنچه اتفاق افتاده است، برای او توضیح دهید. برای مثال: «هر وقت که دارم به بچه غذا می‌دَم، انگار ناراحتی. می‌دونم بعضی وقت‌ها احساس حسادت می‌کنی و دوست نداری یه برادر کوچولو داشته باشی؛ ولی بیا یه علامت رمز با هم داشته باشیم. بدین‌ترتیب که هر وقت کسی در مورد خوشگلی برادر کوچولوت حرف زد، به من چشمک بزن.»
- چند روش مثبت، برای جلب توجه به او بیاموزید و سپس همراه با یکدیگر به آن ها عمل کنید، نظیر «مامان، بیا نگاه کن، ببین چی ساختم.»
- وقتی کودک از روش‌های بالا استفاده کرد، با پاداش او را تشویق کنید. هنگامی که او

برای جلب توجه، به شما کمک می‌کند یا در کاری با شما همراه می‌شود، او را درک کنید. در مواقعی که تقاضای توجه ندارد نیز با او وقت بگذارنید.

○ راه‌های نامناسب او را برای جلب توجه، نادیده بگیرید. وقتی کودک شما می‌گوید که دچار سردرد است، یک مسکن یا یک استراحت کوتاه را به او توصیه کنید و به کار خودتان مشغول شوید. در صورتی که مسأله جدی نباشد، نگرانی زیادی نشان ندهید.

۶ـ۶■۹ رفتار سالم را تقویت کنید.

برای درمان کودکی که دچار شکایت‌های بی‌اساس بدنی است، تحسین و پاداش دادن به خاطر رفتار سرشار از سلامتی‌اش، بسیار مهم است. فرض کنید، کودک شما قبل از یک امتحان، دچار تب خفیفی شده است، اما به جای آنکه در اثر آنفلوآنزا بی‌تابی کند، می‌گوید که اشتهایش خوب است، از ورزش لذت برده، و بدون ناراحتی سر جلسهٔ امتحان حاضر می‌شود. این رفتار، فوق‌العاده است! این حقیقت را به کودک بگویید.

۷ـ۶■۹ با تقلب و تظاهر مقابله به مثل کنید.

حتی اگر اطمینان دارید که کودک شما تظاهر به بیماری می‌کند، وانمود کنید که بیمار بودن کودک را باور کرده‌اید. به یک پرستار نگران تبدیل شوید و با یک نقشهٔ خاص او را در خانه کسل کنید. با *بیماری بازی کنید*، کودک را به بستر ببرید و مجبورش کنید تا در آنجا بماند. فقط نان و چای به او بدهید و توضیح دهید که بیمارتر از آن است که بتواند چیز دیگری بخورد. تلویزیون را خاموش کنید؛ زیرا او باید چندین ساعت بخوابد. با انجام این نقشه، از اینکه دوباره به مدرسه برود و فعالیت‌هایش را از سر بگیرد، بسیار خوشحال خواهد شد.

۷■۹ چاقی

اگر از مشکل چاقی کودکتان نگران هستید یا فکر می‌کنید که استعداد زیادی برای چاق شدن دارد، باید بگوییم که این مسأله می‌تواند در طولانی مدت مشکلات جدی ایجاد کند. کمک کردن به کودکان برای لاغر شدن حتی ناامید کننده‌تر از بزرگسالان است. زیرا راه حل‌های پایا و یا حتی کوتاه مدت نیز برای آن وجود ندارد.

رژیم گرفتن برای هیچ کس مناسب نیست، چه رسد به کودکان. بسیاری از کسانی که رژیم می‌گیرند، فکر می‌کنند می‌توانند پس از کم کردن وزن، عادت‌های غذایی اولیه‌شان را از سر بگیرند؛ اما رژیم‌های غذایی شدید از نظر پزشکی خطرناک‌اند و برای

مدت طولانی قابل رعایت نیستند و موجب ناتوانی همیشگی در کنترل وزن می‌شوند. رژیم گرفتن موجب افزایش احساس تقصیر و ناتوانی نیز می‌شود؛ زیرا هیچ کس نمی‌تواند آن را ادامه دهد. هدف شما باید یک گرایش سالم به سوی تغذیه‌ای سالم باشد، نه یک درمان همیشگی.

شیوهٔ غذا خوردن والدین بر روی کودک اثر می‌گذارد. در واقع، به نظر می‌آید، چاقی در خانوادها همه‌گیر است. چهل درصد از کودکانی که یکی از والدینشان چاق است، چاق هستند. در صورتی که هر دو والدین چاق باشند، احتمال چاقی در فرزند آن‌ها به هشتاد درصد می‌رسد. از سوی دیگر، در خانواده‌ای که وزن والدین در حالت طبیعی است فقط ۷ درصد احتمال دارد که کودکشان چاق باشد (براساس کتاب "کودکان خود را متناسب نگاه دارید" اثر سیمور آیزنبرگ). تخمین زده می‌شود که بین ۱۶ تا ۳۳ درصد همهٔ کودکان دچار چاقی هستند. از میان کودکان بین ده تا سیزده سال که چاق هستند، ۸۰ درصد آن‌ها در سنین بیست و شش تا سی و پنج سالگی، چاق خواهند بود.

این افراد چاق عموماً" در میان دوستان و آشنایانشان از محبوبیت کمتری برخوردارند. به علاوه، آن‌ها اعتماد به نفس کمتری دارند، کمتر به ورزش می‌پردازند و در زندگی آیندهٔ خود به بیماری‌های قلبی رگی مستعدتر هستند.

شما به عنوان پدر یا مادر برای برقراری عادت‌های غذایی مناسب در کودکتان و آموزش گرایش سالم به سوی غذا، فرصت کافی در اختیار دارید. وقتی کودک می‌آموزد که از غذا به عنوان یک وسیله برای فرو نشاندن احساسات استفاده نکند، به تدریج، وزن کم می‌کند و به وزن مناسب نزدیک‌تر می‌شود.

از پزشک یا یک متخصص تغذیه کودک، کمک بگیرید تا قبل از آنکه این مسأله به شکل یک مشکل جدی در تمام زندگی درآید و بر روی سلامتی و اعتماد به نفس کودکتان تأثیر بگذارد، بر آن فایق شوید.

۱ـ۷ ■ ۹ میزان غذا و فعالیت کودک را در روز ثبت کنید.

بسیاری از متخصصان بر این باورند که الگوهای تغذیه، قبل از یک سالگی شکل می‌گیرند، پس پرداختن به یک تغذیهٔ صحیح در دوران شیرخوارگی نه تنها زود نیست، بلکه با گذشت دو یا سه سال، حتی به تعویق افتاده است.

○ یک فهرست از مواد غذایی که کودک در یک هفته خورده است، تهیه کنید. همهٔ موارد را بنویسید، یا به کودک اجازه دهید خودش یک فهرست تهیه کند؛ اما به او اطمینان دهید که اگر همه را به دقت بنویسد، می‌تواند هرچه خواست بخورد. به علاوه، زمان، مکان، احساس و اعمال کودک را در حین غذا خوردن بنویسید. این مسأله به ویژه

برای کودکانی که دچار عادت‌های *تغذیه‌ای جبرانی* هستند، مؤثر است. منظور از تغذیهٔ جبرانی، تغذیه‌ای است که برای جبران احساسات در هنگام خوشحالی یا ناراحتی صورت می‌گیرد. از طرف دیگر، این فهرست یک راهنما برای والدین است. یک مادر ممکن است دریابد که او برای قطع کردن گریهٔ کودک خردسالش در بیشتر مواقع از شیرینی استفاده می‌کند یا هر وقت که کودکش گرسنه می‌شود، در بین ناهار و شام به او خوراکی می‌دهد.

- فعالیت‌ها را هم یادداشت کنید. همهٔ ورزش‌ها و فعالیت‌های بدنی را در طول هفته ثبت کنید. تحقیقات نشان داده‌اند که بسیاری از کودکان با وزن بالا، بیشتر از همتاهای خود غذا نمی‌خورند، بلکه کمتر ورزش می‌کنند. به فهرست زیر توجه کنید:

زمان	غذا	کاری‌که‌درحین‌غذاخوردن انجام‌می‌دهد	ورزش
۸:۳۰	دو عدد تخم مرغ یک قطعه نان یک لیوان شیر	پشت میز نشسته است	
۹:۳۰			بسکتبال (۲۰ دقیقه)
۱۰:۰۰	یک خوشه انگور	در حال بالا رفتن از پله‌ها	
۱۱:۳۰	خرما	در حال بیرون رفتن از خانه	
۱۲:۰۰	کباب سیب‌زمینی‌سرخ‌کرده خیار شور	در آشپزخانه نشسته است.	
۲:۰۰	بستنی	تماشای تلویزیون	
۳:۳۰		بازی کردن با سگ	
۴:۳۰	ران مرغ	تماشای تلویزیون	
۶:۳۰	ماهی سرخ کرده برنج لوبیا سبز سالاد	پشت میز شام	

۲ـ۷ ■ ۹ از پزشک خود کمک بگیرید.

اولین گام این است که به خود اطمینان دهید، کودک شما از سلامتی خوبی برخوردار

است. گام بعدی این است که از پزشک بخواهید، وزن مناسب کودکتان را تعیین کند. منظور یک نگاه ساده به جدول قد و وزن نیست، بلکه پزشک باید چگونگی رشد کودک را در طی یک سال زیر نظر بگیرد. اگر کودک شما، برای مثال، همیشه قد و وزنی بالاتر از ۹۰ درصد کودکان دارد، این حقیقت که وزنش بالاتر از ۹۰ درصد کودکان است، اهمیت ندارد؛ زیرا این وزن برای کودکی با این قد، طبیعی است.

- برای کودک خود یک محدودهٔ وزنی تعیین کنید نه یک وزن ایده‌آل. وزن در طول روز و بین هر دو روز متوالی تغییر اندکی می‌یابد. هیچ رقم جادویی برای وزن یک شخص، وجود ندارد و درضمن، هر کیلوگرمی یک کیلوگرم نیست. برای مثال، وزن ماهیچه از بافت چربی بیشتر است.

۹ ■ ۷-۳ یک فهرست غذایی سالم تهیه کنید.

به یاد داشته باشید که هدف شما یک برنامهٔ سالم غذایی است - یک برنامهٔ غذایی متعادل، سالم و مناسب از نظر انرژی. در صورتی که روزانه مقدار مناسبی از کالری را مصرف کنید، وزن شما در یک حالت متعادل حفظ می‌شود؛ اما اگر مقدار کالری مصرفی بیش از نیاز باشد، کالری اضافی به شکل چربی، ذخیره می‌شود. اگر کالری مصرفی کمتر از نیاز بدن باشد، بخشی از چربی‌های بدن برای رفع این کمبود، مصرف می‌شوند.

براساس اولویت‌های سن و میزان فعالیت‌های کودک، برنامهٔ غذایی مناسبی را طرح‌ریزی کنید. حذف قند یا چربی از برنامهٔ غذایی چندان آسان نیست، بنابراین، باید از دیدگاه‌های یک پزشک یا یک متخصص تغذیه آگاه شوید.

۹ ■ ۷-۴ یک روش تغذیهٔ سالم ایجاد کنید.

کنترل غذایی تنها راه حل نیست. ممکن است برای کسب عادت‌های غذایی مناسب، مجبور به تغییر ویژگی‌های تغذیه‌ای کاملاً تثبیت شده، باشید.

ویژگی‌های تغذیه‌ای کودک را بررسی کنید. اگر کودک شما به اندازهٔ کافی بزرگ شده است، می‌توانیداین کار را با کمک او انجام دهید. با توجه به فهرست غذایی، فعالیت‌هایی که برای او در نظر گرفته‌اید و مشاهدات خودتان، به ویژگی‌های تغذیه‌ای کودک خود بنگرید؛ در این مورد از پرسش‌های زیر کمک بگیرید:

۱ - آیا کودک برنامه‌غذایی متعادلی دارد؟ آیا همهٔ گروه‌های غذایی اصلی در این برنامه گنجانده شده‌اند؟ (گروه‌های غذایی اصلی عبارتند از: شیر و لبنیات، گوشت، مرغ و ماهی، میوه‌ها و سبزی‌ها، نان و غلات.) آیا برنامهٔ غذایی فاقد قند است؟ از نظر چربی یا فیبر غذایی چطور؟

۲ ـ آیا کودک به طور متوسط مقدار غذای خود را براساس نیازهای انرژی‌اش، دریافت می‌کند؟ مقدار غذایی مصرفی کودک را در طول هفته بازبینی کنید. آیا او به طور مرتب یا فقط در دوره‌هایی خاص بیش از نیازش غذا می‌خورد؟

۳ ـ چه وقت کودک بیشتر از همیشه غذا می‌خورد؟ آیا بیشتر غذایش را در وعده‌های غذایی می‌خورد یا در بین آنها؟ آیا کودک در تمام طول روز در حال خوردن است؟ آیا رابطه‌ای خاص بین زمانی که غذا می‌خورد و کاری که انجام می‌دهد وجود دارد؟ آیا ارتباطی میان تغذیه واحساسات او وجود دارد؟

۴ ـ کودک کجا غذا می‌خورد؟ او چند درصد از مواقع، دور از میز شام غذا می‌خورد؟

۵ ـ فعالیت کودک چقدر است؟ آیا کودک خردسال شما فعالیت‌های بدنی منظمی دارد؟، یا بیشتر روز را بدون تحرک می‌گذارند؟

۵ـ۷ ■ ۹ برای تغییر الگوهای زندگی و تغذیه، به سوی آن‌ها نشانه‌گیری کنید.

پس از بازبینی فهرست روزانه، با پزشک خود صحبت کنید و اطلاعات خود را در مورد علم تغذیه افزایش دهید. درمورد عادت‌ها و الگوهایی که به تغییر نیازمندند تصمیم بگیرید. این موارد را بر حسب اهمیّت، مرتب کنید. برای مثال، اگر کودک تمایل زیادی برای غذا خوردن در بین وعده‌ها دارد،این عادت را هدف بگیرید. در هر صورت می‌توانید عادت‌هایی مانند «غذا خوردن درتنهایی»، «خوردن غذاهای پر کالری یا غیر مغذی»، «پرخوری»، «غذا خوردن درحالت ناراحتی یا خستگی»، «کم تحرکی»، را برای اصلاح در نظر بگیرید.

مواردی را که به کودک شما مربوط می‌شود علامت بزنید و برنامه‌ای را که به کار کردن بر روی آن علاقه‌مند است، مشخص کنید.

ـــــبرنامه غذایی متعادل

ـــــدریافت کالری سالم‌تر یا کمتر

ـــــمحدودیت غذا خوردن بین وعده‌های غذایی (صبحانه، ناهار و شام)

ـــــترک عادت غذا خوردن در تنهایی

ـــــعدم پرخوری در هنگام خستگی و ناراحتی

ـــــورزش بیشتر

۶ـ۷ ■ ۹ برنامه‌ریزی کنید.

یک برنامه‌غذایی طراحی کنید که بتوانید با آن زندگی کنید. در ضمن، مراحلی را که در این کتاب برای تمام مشکلات دوران کودکی پیشنهاد شده‌اند، به یاد داشته باشید.

○ سخت نگیرید. انتظار نداشته باشید که در عرض یک هفته، تمام اضافه وزن کودکتان را برطرف کنید. تغییرات باید آهسته، ولی یکنواخت و پی‌در پی ایجاد شوند. ممکن است هدف شما صرفاً حفظ وزن یا اندکی کاهش باشد. در آغاز ممکن است بخواهید کار را با تغییر عادت‌های غذایی شروع کنید، حتی قبل از آنکه ‌خود غذا را تغییر دهید.

○ در هر زمانِ مشخص، یک گام بردارید. یک عادت را انتخاب کرده، بر روی آن کار کنید، تا هر روز با این رفتار مقابله شود. ازکودک بخواهید پیشرفت هر روز را ارزیابی کند و برای فردایش برنامه بریزد.

○ رفتار جدید را به روشنی برای کودکتان تشریح کنید و با مطرح کردن قوانین و دستورات، تغییر را صورت دهید.

۱ ـ دفعات غذا خوردن را محدود کنید. با کودک به توافق برسید تا فقط در زمانهای خاصی غذا بخورد. اگر به خوراکی‌های بین وعده‌های غذایی عادت کرده است، شاید بهتر باشد به جای محدود کردن کودک به سه وعدهٔ سنگین، فهرست روزانه را به وعده‌هایی کوچک در سراسر روز تقسیم کنید؛ اما مراقب باشید این وعده‌های اضافی، دستاویزی برای خوردن بیشتر نباشد. برنامهٔ غذایی را ازشب قبل تعیین کنید و مطمئن شوید که مواد غذایی ضروری را در بر دارد. جنیفر را در نظر بگیرید: او موافقت کرده است که فقط در سه وعدهٔ غذایی معمول و در دو وعدهٔ کوچک بین صبحانه و ناهار، و ناهار و شام، غذا بخورد. او و مادرش نوع و مقدار غذاها را تعیین می‌کنند. پس، جنیفر نیازی به تقلب ندارد؛ زیرا خوراکی‌های بین وعده‌ای، به طور قانونی در برنامهٔ غذایی او گنجانده شده‌اند.

۲ ـ مکان‌های غذاخوردن را محدود کنید. اگر غذا خوردن در تنهایی یا در حال رفتن به جایی، عامل کمک کننده‌ای برای پر خوری محسوب می‌شود، برای حل‌و رفع این مشکل، قوانینی وضع کنید. برای مثال، تام فقط وقتی می‌تواند غذا بخورد که درکنار دیگران، پشت میز آشپزخانه یا در اتاق ناهار خوری باشد. او باید از ظروفی مناسب استفاده کند. غذا خوردن در اتاق‌های دیگر ممنوع است.

۳ ـ زمان غذا خوردن را طولانی کنید. در حدود بیست دقیقه طول می‌کشد تا پیامی که موجب احساس سیری می‌شود از معده به مغز برود و برگردد. زمان ناهار خوردن کودک را اندازه‌بگیرید، سپس در وعدهٔ بعدی با استفاده از یک تایمر در آشپزخانه بکوشید این زمان را درهر وعده یک دقیقه طولانی‌تر کنید. به کودک بگویید آهسته غذا بخورد، هر لقمه‌اش را کاملاً بجود و وقتی دهانش پر از غذاست لقمهٔ جدیدی را وارد دهان نکند. والدین و برادر یا خواهرهای او نیز می‌توانند دراین

مورد تمرین کنند! اگر غذا خوردن کودک با این تمرینات کُند شد، او را تحسین کنید. بکوشید، در هنگام غذا خوردن دربارهٔ اتفاقات روز بحث و تبادل نظر داشته باشید.

۴ ـ میزان ورزش و فعالیت را افزایش دهید. کودک شما به انجام چه کاری علاقه‌مند است؟ چه کار می‌خواهد بکند؟ مشکلات موجود در اجتماع خود را بررسی کنید. منظم بودن فعالیت، از نوع آن مهم‌تر است. براساس دیدگاه‌های جاری، ورزش هوازی (aerobic) از سایر فعالیت‌ها مفیدتر است. قدم زدن، دویدن، دوچرخه‌سواری، اسکی، رقصیدن، شنا کردن، و طناب زدن اشکال گوناگونی از ورزش هستند که اگر بطور مناسب و مداوم در مدّت زمان خاصی انجام شوند، هوازی خواهند بود. با کمک پزشک، معلم ورزش مدرسه، یا هر فرد کارشناس دیگر، برنامه‌ای مناسب برای کودکتان تدوین کنید. به پیشنهادهایی که در بخش ۹■۹ دربارهٔ آغاز یک برنامهٔ ورزشی، ارایه شده‌اند، توجه کنید.

۷ـ۷ ■ ۹ «یک» برنامه را اجرا کنید.

کاستن یا حفظ وزن به تصمیم کودک وابسته است. درمورد تجربیات برنامهٔ غذایی خود بیندیشید. شما برای دستیابی به موفقیت، به و اراده‌ای قوی نیازمندید؛ اما از آنجا که این ارادهٔ قوی را نمی‌توانید به کودک انتقال دهید، باید او را از حمایت و پشتیبانی خود برخوردار سازید.

- از کودک حمایت کنید. قوی‌ترین و موفقیت‌آمیزترین حمایتی که می‌توانید برای یک کودک چاق فراهم کنید، آن است که در انجام برنامه به او ملحق شوید. اگر شما عادت‌های غذایی سالمی دارید، این کار آسان‌تر خواهد بود. درغیر اینصورت، این فرصت مناسبی است تا خودتان نیز آغاز به کار کنید. همراه با کودک، غذاهای سالم را به روش صحیح مصرف کنید.
- پیشرفت را در جدول منعکس کنید. پیشرفت روزانه یا هفتگی را در یک جدول یا تقویم ثبت کنید. اهداف هفته را به صورت جمله‌هایی کوتاه که نشانگر رفتارهایی خاص باشند، یادداشت کنید و وزن را در آخر هفته ثبت کنید. سپس، اهداف هفته بعد را تعیین کنید.
- پیشرفت را با دادن پاداش جبران کنید. یک برنامهٔ مشخص ترتیب دهید که براساس اصول یاد شده در فصل ۲، تلاش کودک شما را برای تغییر عادت‌های غذایی‌اش تقویت کند. اصلاح عادت‌ها و ایجاد تغییرات برای کودک آسان نیست، پس بگذارید، قدر کار خود را بداند. ابتدا روز به روز، سپس هر هفته یکبار برای تثبیت روش و عادت جدیدش، پاداشی به عنوان تشویق به او بدهید.

۸ ـ ۹ بی‌اشتهایی / بولیمیا

اگر چه بی‌اشتهایی عصبی (آنورکسیانرووزا)[1] و بولیمیا[2] معمولاً در دورهٔ بلوغ یا پس از آن مشاهده می‌شوند، ولی پایهٔ این مجموعه اختلالات زودتر گذاشته می‌شود. هر دو حالت، برای بدن زیانبار است و حتی می‌توانند به اختلالات رفتاری تهدید کنندهٔ زندگی بینجامند. بنابراین، والدین باید از این دو اختلال آگاه باشند تا رفتارهایی را که در ایجاد آن‌ها نقش کمک کننده دارند، خنثی سازند و احتمالاً بتوانند، نشانه‌های وقوع بیماری راکشف کنند.

بی‌اشتهایی عصبی و بولیمیا، اگر چه در نشانه‌ها و تظاهرات بدنی متفاوت‌اند؛ اما در اصل دو شکل گوناگون از یک ریشه هستند: فردی که اغلب یک دختر جوان است به خاطر فکر کردن زیاد به اینکه چاق است، رو به تحلیل می‌رود. این دختر در پرده‌ای از احساسات نادرست درگیر می‌شود و با حساس شدن به ظاهر بد شکل خود، اهمیت غذا و وزن وشکل بدنش، عذاب می‌کشد.

نگرانی این نوجوان درمورد چاقی تقریباً موجب دست کشیدن کامل او از غذا می‌شود. او اغلب گرسنگی می‌کشد و تصور می‌کند یک لقمه غذا نیز برای او زیاد است. بیمار ممکن است، برای محدود کردن مصرف غذا، تشریفات زیادی را چه در طبخ و چه در مصرف غذا ایجاد کند یا ممکن است، فقط از برخی از غذاها بخورد در این هنگام والدین بیمار هر روشی را می‌آزمایند تا او را به خوردن وسوسه کنند.

دانستن این مطلب برای والدین ضروری است که بیمار بی‌اشتها در واقع، در حال تلاش برای کنترل زندگی خودش است. اختلال تغذیه‌ای یک روش دفاعی برای مقابلهٔ موفقیت‌آمیز با بخش کوچکی از وجود بیمار است. این بیماران ممکن است به علت ترس از گذشت زمان، با دور شدن از والدینشان مخالفت داشته باشند. بیمار دچار بولیمیا، کمتر در مورد آینده نگران است. این بیمار برای خودداری از پی‌آمدهای پرخوری، راهی پیدا کرده است.این افراد در اغلب موارد، ظاهری مطمئن دارند؛ اما احساس درونی آنها کاملاً متضاد است. اگر چه ممکن است، مشکلات خانوادگی تاثیراتی داشته باشند؛ اما مهمترین عللی که ذکر شده‌اند عبارتند از: تمایل شدید برای لاغر شدن و ترس از افزایش وزن.

فرد دچار بی‌اشتهایی (آنورکتیک) برای رسیدن به وضعیت ایده‌آل، از غذا خوردن دست می‌کشد. او با کاهش وزنش راضی و با نمای زشت بدنش برانگیخته می‌شود. هیچ اهمیتی برای اوندارد که چند کیلوگرم وزن کم کرده است، زیرا هنوز به نظر خودش چاق

1 - Anorexia nervosa 2 - Bulimia

می‌آید. او تغذیه خود را محدود کرده، ممکن است درهمان حین برای سوزاندن «چربی» بیشتر به ورزش بپردازد. ممکن است، این بیماران حتی رفتارهای بیماران بولیمیک را نیز تقلید کنند و خود را به بالا آوردن غذایی که خورده‌اند،مجبور کنند.

بیمار بولیمیک افزایش وزن و دریافت غذایی خود را بدینگونه کنترل می‌کند که مقادیر زیادی غذا می‌خورد و سپس با استفاده از داروهایی نظیر مسهل‌ها و داروهای مُدِر و استفراغ کردن مصنوعی، بدن را از غذا خالی می‌کند. این گونه افراد، معمولاً به لاغری افراد آنورکتیک نیستند و می‌توانند قبل از پیدایش اثرات جنبی، عادت‌های مضرشان را پنهان کنند.اثرات جنبی‌شامل از دست دادن آب بدن، عدم قاعدگی، اختلالات گوارشی فقدان کلسیم، پتاسیم و سدیم و بیماریهای کبدی، ریوی، و قلبی هستند. سایر اثرات جنبی عبارتند از: تورم غدد بناگوشی، ریزش مو، پوسیدگی دندان، خونمردگی دور چشم و روی گونه‌ها و ترک خوردگی پوست انگشتان.

بالغ شدن بسیار پیچیده است. نوجوان برای رسیدن به بلوغ از مراحل زیادی می‌گذرد و توجه بیش از حد به وزن و قیافه به ویژه اگر از سوی والدینی که بر کمال تاکید می‌کنند، تقویت شود، می‌تواند با تاثیر بر یک دختر جوان و ایجاد یک تصور شخصی منفی، موجب بروز چنین اختلالات تغذیه‌ای در وی شود.

اختلالات تغذیه‌ای، مشکلات رفتاری ساده‌ای نیستند. تغییرات به کندی صورت می‌گیرند و راه بازگشت به تندرستی بسیار طولانی است. بنابراین، قصد ما فراهم آوردن راه حل نیست، بلکه می‌خواهیم به شما اعلام خطر کنیم که اگر با اختلال تغذیه‌ای در کودک خود روبرو هستید، به کمک افراد با تجربه‌تری نیاز دارید.

۱ـ۸ ■ ۹ گوش به زنگ علامت خطر باشید.

افراد دچار بی‌اشتهایی عصبی وبولیمیا تاحدودی ازنظر ویژگی‌های شخصی و اهمیت به ظاهر، شبیه سایر جوانان هستند؛ اما بروز این احساسات در آنان به شکلی اغراق‌آمیز است. با آنکه همهٔ علایم خطر با هم در یک کودک دیده نمی‌شود، ولی والدین باید در صورت مشاهدهٔ چند مورد از آنها در کودکانشان، با کارشناس‌ها مشورت کنند.

محیط خانه می‌تواند در ایجاد اختلالات تغذیه‌ای، نقش تعیین کننده‌ای داشته باشد: تنش‌های خانوادگی نظیر طلاق؛ بیماری یا مرگ؛ تاکید بیش ازاندازهٔ والدین در مورد وزن و وضعیت ظاهری کودکان، نارضایتی مادر از تناسب بدنی خود؛ وابستگی بین کودک و والدین؛ انتظارات بیش از حد والدین درمورد کمال، ممکن است به بروز چنین اختلالاتی بینجامد.

موارد زیر، ویژگی‌هایی هستند که ممکن است جوانان را به اختلالات تغذیه‌ای مستعد گردانند: نیاز به کامل بودن در حدی که هیچ مشکلی ایجاد نکند؛ هوش بالا، کمال گرایی و برتری گرایی؛ انکار احساسات منفی و ناامیدی‌ها؛ تمایل شدید برای جلب توجه دیگران و سرگرم کردن آنان؛ نگرانی و اهمیت دادن بیشتر از حد به ظاهر، تناسب بدن و وزن.

تغییرات زیر در رفتارو شخصیت کودک، ممکن است، از مشکلات دیگری خبر دهد: تغییرات ناگهانی درخلق و خو؛ رفتار غیر منطقی و نامعقول؛ واکنش‌های پیش‌بینی نشده؛ ناتوانی درمعاشرت، خندیدن و لطیفه گفتن؛ دید کمال گرایانه به زندگی؛ وسواس در خودداری ازغذا و افزایش فعالیت‌های ورزشی؛ خصوصیات تغذیه‌ای تشریفاتی؛ گرایش متعصبانه به تهیهٔ غذا؛ نوسان در بین استقلال و وابستگی ؛ نیاز شدید به اطمینان یافتن از سوی دیگران.

رفتارهای اختصاصی که در زیر آمده‌اند، اختلال تغذیه‌ای را در شخص اعلام می‌کنند. ۲۰ تا ۲۵ درصد کاهش وزن؛ تغذیهٔ ناچیز یا بی‌اشتهایی کامل؛ خوردن مقادیر زیادی غذا در یک زمان کوتاه؛ خوردن مقدار زیادی غذا در تنهایی؛ استفراغ پس از صرف غذا؛ استفادهٔ مکرر از مسهل و داروهای مُدِر به مقادیر زیاد؛ مخفی کردن غذا؛ یورش به آشپزخانه در نیمه شب و خوردن مقدار فراوانی غذا؛ صحبت و ترس مداوم از چاق شدن؛ شکل غیر طبیعی بدن؛ پوست خشک، چشمان گود رفته، چهرهٔ زرد یا خاکستری؛ زخم‌های روی انگشتان یا در چین لب‌ها.

رفتارهای زیر، ممکن است همراه با ویژگی‌های بالا در تثبیت اختلال تغذیه‌ای، نقش عمده‌ای داشته باشند: دزدیدن غذا از فروشگاه؛ دزدیدن پول برای خرید غذا یا سایر اقلامی که به حالت‌های غیر طبیعی تغذیه، مربوط هستند.

۲ـ۸ ■ ۹ مشکل را حل و رفع کنید.

اگر فکر می‌کنید کودکتان برخی ویژگی‌های بالا را نشان می‌دهد، نخستین مرحله بحث و ابراز نگرانی دربارهٔ وضعیت سلامتی بدن کودک است. حتی اگر این رفتارها فقط بخشی از یک برنامهٔ غذایی زودگذر باشند نیز بهتر است به جای نادیده گرفتن آنها، در موردشان بحث شود. در صورتی که مشکل جدی‌تری وجود داشته باشد، باید به موضوع نزدیک‌تر شویم و آن را کاملاً ارزیابی کنیم.

- با پزشک خانواده یا پزشک اطفال صحبت کنید و تقاضای کمک بیشتری کنید. اگر پزشک شما یک دوست خانوادگی قدیمی است و در مورد اختلالات تغذیه‌ای صاحب نظر است، می‌تواند بسیار مفید باشد و علاوه بر پیشنهاد برخی روش‌ها، پس

از معاینه بالینی، اثرات جنبی و اهمیت سلامت را برایتان به طور خلاصه بازگو کند.

- در مورد نگرانی‌های خود با کودکتان صحبت کنید. می‌توانید این کار را به تنهایی و یا در حضور پزشک، انجام دهید. اگر کودک، مشکل را انکار کرد، زیاد متعجب نشوید.
- به وعده‌هایی مبنی بر این که از این به بعد تغییر می‌کند، غذا بیشتر می‌خورد، خوش خلق‌ترمی‌شود و دست از مصرف مسهل می‌کشد، اطمینان نکنید. بیمار دچار بی‌اشتهایی عصبی و یا بولیمیا در آن لحظه به گفته‌هایش عمل می‌کند؛ اما پس از مدتی رفتار قبلی‌اش را پی می‌گیرد. او باید دوست داشتن‌و پذیرفتن خود را بیاموزد احساس تشنگی و گرسنگی داشته باشد و چگونگی مواجهۀ سالم با این احساسات را کشف کند.

۳ـ۸■۹ از یک متخصص کمک بگیرید.

اگر دربارۀ چگونگی تغذیۀ کودک خود نگران هستید وقت را با انتظار کشیدن برای ایجاد تغییرات تلف نکنید. از یک کارشناس که در درمان این‌گونه اختلالات با تجربه است،کمک بگیرید. چنین مشکلی به ندرت به خودی خود ناپدید می‌شود، و وقت تنگ است.

- با کارشناس، کاملاً هماهنگ شوید. قبل از آغاز به برنامۀ درمانی، مطمئن شوید که سئوالات زیر را از درمانگر پرسیده‌اید:

۱ ـ تجربۀ در مورد اختلالات تغذیه‌ای چقدر است؟

۲ ـ آیا این مشکلات را به عنوان یک مورد تخصصی درنظر گرفته‌اید؟

۳ ـ میزان موفقیت شما چه قدر بوده است؟ و موفقیت راچگونه تعریف می‌کنید؟

۴ ـ ازکدام روش درمانی استفاده می‌کنید؟ آیا به نظر شما بستری کردن بیمار ضروری است؟در چه مواردی؟

۵ ـ چگونه والدین و سایر اعضای خانواده می‌توانند در درمان این بیماری شرکت داشته باشند؟

۶ ـ ممکن است ما را در مورد مشکلات بیمار و پیشرفت او، آگاه کنید؟

۷ ـ هزینۀ درمان چه قدر است؟

- مانند همیشه ازکودک حمایت کنید؛ و این نکتۀ مهم را بدانید که دراین موقعیت خاص، پشتیبانی شما از او ضروری‌تر است؛ زیرا می‌توانید با این کار تا حدی روی تقصیرات کودک سرپوش بگذارید. روند بهبود، ممکن است‌نیازمند تغییرات دردناکی در مناسبات خانوادگی باشد. دربارۀ احساسات خود با یک شخص فهیم صحبت کنید و یا از کارشناسان کمک بگیرید. در بارۀ اختلالات تغذیه‌ای، مطالعه کنید.

۹ ـ ۹ وضعیت نامناسب بدنی

اگر به طور مداوم می‌گویید: «جسیکا، صاف بایست»، یا، «اندی، اونجوری قوزنکن. شانه‌هاتو عقب بده»، سخن بی‌جایی نمی‌گویید. ممکن است، کودک شما صاف‌تر نیز بایستد؛ اما پس از چند لحظه دوباره قوز خواهد کرد. در برخی از موارد وضعیت نامناسب بدنی، ناشی از یک مشکل فیزیکی مانند اسکولیوز (انحنای جانبی ستون مهره‌ها) است. تقریباً ۲ درصد بالغین ـ دختران چهار برابر پسران ـ انحنایی غیر طبیعی در ستون مهره‌هایشان دارند که باید توسط یک متخصص معاینه شوند.

ولی معمولاً وضعیت نامناسب بدنی، فقط به صورت یک عادت یا بازتابی از تصور شخصی غلط است. هنگامی که قوز کردن یا دولا دولا راه رفتن ناشی از احساسات منفی کودک است، نه تنها سرزنش کمکی نمی‌کند؛ بلکه ایرادهای پی‌در پی، احساس کودک رانیز بدتر می‌کند؛ اما وقتی فقط به صورت عادتی ساده درآمده است باید با آن به عنوان رفتاری که به تغییر نیاز دارد، برخورد شود. راه‌حل‌های زیر را بیازمایید.

۱ ـ ۹ ـ ۹ عادت را بررسی کنید.

از ایراد گرفتن دست بردارید و در ابتدا با در نظر گرفتن کودک، وضعیت را ارزیابی کنید.

- نحوهٔ ایستادن ونشستن او را برای چند روز زیر نظر بگیرید. آیا درمواقع خاصی قوز می‌کند، یا این کار برای او یک عادت همیشگی در آمده است؟ آیا فقط هنگامی که از دستش عصبانی می‌شوید قوز می‌کند، یا بروز این عادت به رفتارتان نسبت به او بستگی ندارد؟
- مراقب علایم انحنای ستون مهره‌های کودک خود باشید. درحالی‌که لباس شنا در تن دارد، او را از جلو، عقب و طرفین در حالت ایستاده با دستانی کشیده در بالای سر یا در حال خم شدن بنگرید. در مشاهدهٔ خود تقارن شانه‌ها،دو سوی لگن و استخوان‌های برجسته در شانه‌ها را درنظر گیرید. عدم تقارن قفسه سینه (نشانه‌ای از اسکولیوز) می‌تواند به صورت برآمدگی قوزی شکل در پشت یکی از شانه‌ها پدیدار شود. یک قوز دائمی (کیفوز) و یا گودی کمر بیش از حد (هیپرلوردوز) از طرفین، قابل تشخیص هستند. اگر با یک ناهنجاری مشکوک رو به رو شدید با پزشک خود مشورت کنید.
- تصمیم بگیرید.اگر کودک مشکل بدنی ندارد و وضعیت نامناسب بدن او به شکل عادت آشکاری در نیامده است، بکوشید آن را نادیده بگیرید؛ زیرا سرزنش و ایرادهای شما، ممکن است جلوی فراموش شدن این عادت‌ها را بگیرند. به جای

آنکه به طور مداوم به بد نشستن یا ایستادن کودک اشاره کنید، گاهی در مورداینکه وقتی صاف می‌ایستد چقدر خوب به نظر می‌آید، نظر دهید.

۲ـ۹ ■ ۹ معکوس کننده‌های عادت را بیازمایید.

این روش، مجموعه‌ای از مراحل طراحی شده برای تغییر عادت است. برای توضیحات بیشتر، به فصل ۱۲ مراجعه کنید.

- کودک را از وضعیت ظاهری بدنش آگاه کنید. از سرزنش و ایرادهای خود تا حد امکان بکاهید. درمورد پی‌آمدهای قوز کردن با کودک صحبت کنید. نحوهٔ صحیح ایستادن را در برابر آینه به او بیاموزید. درحالت‌های گوناگون از او عکس بگیرید و با مقایسه آنها او را در درست ایستادن تشویق کنید.
- او را از احساس یک وضعیت صحیح بدنی آگاه کنید. هدف شما جلب توجه کودک به سوی درک وضعیت مناسب و نامناسب است. برای مثال از او بخواهید به طور متناوب ده بار قوز کند و سپس، دوباره راست بایستد، یا ده بار شانه‌هایش را به سوی جلو خم کند و سپس، به حالت طبیعی برگرداند. از کودک بخواهید تمرینات بالا را نشسته و ایستاده در مقابل آینه انجام دهد.
- از او بخواهید محاسن وضعیت صحیح بدنی را در یک کاغذ بنویسید. بر روی دلایلی که بر طبق آنها بهتر است صاف‌تر بایستد، بحث کنید. وقتی این گونه می‌ایستد، چطور به نظر می‌آید؟ آیا این مسأله در طرز برخورد دیگران با او موثر نیست؟
- هنگامی که کودک برای حفظ وضعیت بدنی مناسب خود کوشش کرد، تحسین و پاداش را فراموش نکنید. (برای مطالعه در مورد روش‌های پاداش به فصل ۲ بازگردید)
- از معکوس کردن عادت استفاده کنید. اگر کودکتان قوز می‌کند یا شانه‌هایش را پایین می‌اندازد، مجبورش کنید تا ماهیچه‌های پشت و شانه‌هایش را سفت کند، پس از هر انقباض، ماهیچه‌هایش را شل کند و این روند را تا ده بار تکرار کند.

۳ـ۹ ■ ۹ ماهیچه‌های موثر در وضعیت قرارگیری بدن را تقویت کنید.

هر چه ماهیچه‌های کودک، قوی‌تر باشند، دستیابی به یک وضعیت خوب بدنی ازنظر فیزیکی نیز آسان‌تر خواهد بود. آشکار است که ماهیچه‌های شکمی محکم، شکم را بهتر عقب نگاه می‌دارند و ماهیچه‌های قدرتمند در پشت، به صاف ایستادن کمک بسیاری می‌کنند. با پزشک کودک یا معلم ورزش او صحبت کنید تا تمریناتی را برای تقویت این عضلات به کودک بیاموزند. برای تثبیت این برنامه به موارد زیر توجه کنید:

- چند تمرین را انتخاب کنید که کودک هر روز آن‌ها را انجام دهد.
- از کودک بخواهید حساب تمریناتی را که انجام می‌دهد نگه دارد.
- انجام حداقل یک تمرین در روز را برای کودک اجباری کنید.
- برای ایجاد انگیزه، او را تحسین کنید و به او پاداش دهید.

۱۰

بیرون از خانه

گاهی به نظر می‌رسد ماندن در خانه، بسیار ساده‌تر است و به گردش بردن کودک می‌تواند کار طاقت‌فرسایی باشد. باید کودک را سوار کنید، او را در اتومبیل مستقر کنید (اگر با اتومبیل بیرون می‌روید) مراقب او باشید که اتفاقی برایش نیفتد، و سرانجام، کاری کنید که به او خوش بگذرد. کودک، ممکن است هر چیز که ببیند بخواهد، سروصدا راه بیندازد، سر به هوا باشدو شما را مجبور کند تمام حواستان را متوجه او کنید و در نهایت اینکه، وقتی خارج از خانه است شما را به دردسر بیندازد. آیا می‌توانید با این مشکل کنار بیایید؟ آیا می‌دانید وقتی کودک چهار ساله‌تان در یک سوپر مارکت شروع به جیغ و داد می‌کند، چه باید بکنید؟ وقتی در یک رستوران، کودک شما نمکدان و جای فلفل را به سوی خواهرش پرتاب می‌کند او را چگونه تنبیه می‌کنید؟

در این فصل خواهید آموخت که قوانین و روش‌هایی را پایه‌ریزی کنید که بتوانید از بیرون رفتن با کودکتان لذت ببرید.

۱ ■ ۱۰ کودکان سربه هوا

کودکانی که سربه هوا هستند و مدام به این سو و آن سو می‌روند، همیشه باعث دردسر خانواده هستند. وقتی والدین، ناگهان می‌بینند کودکشان در کنارشان نیست بسیار مضطرب می‌شوند، حتی وقتی کودک مشغول تماشای مناظر و اکتشاف محیط اطراف باشد. روشن است که سربه هوایی و به این سو و آن سو رفتن خطرناک است و نه تنها پدر و مادر را می‌ترساند، بلکه وقتی کودک می‌فهمد که «گم شده است» بسیار وحشت‌زده می‌شود.

لازم است کودک بداند که مرزها و قوانینی وجود دارند که باید از آن‌ها تبعیت کند.

راه‌حل خلاص شدن از شر این ناپدید شدن‌ها در طی خرید و گردش و... برنامه‌ریزی پیشاپیش و آموزش حساب شده است.

۱-۱-۱۰ به کودک بیاموزید که همیشه نزدیک شما بماند.

هیچ‌گاه، برای اینکه نزدیک ماندن رابه کودک خود بیاموزید زود نیست. برای دستیابی به این منظور، در اینجا چندین راه آموزشی آورده شده است:

- زود شروع کنید. از همان اولین‌بار که همراه کودک به بیرون از خانه می‌روید به او بیاموزید که نزدیک شما بماند، حتی اگر دست او را نگرفته باشید. البته شما هیچ‌گاه نباید کودک را تنها بگذارید و یا از او غافل شوید. هرگز نباید جلوتر از کودک راه بروید و خیالتان راحت باشد که کودک حتماً پشت سر شما است و گام به گام شما حرکت می‌کند. برای امنیت بیشتر، هم کودک و هم پدر یا مادر باید نقش خود را به درستی ایفا کنند و مراقب باشند که یکدیگر را گم نکنند.
- قوانین را برای کودک تشریح کنید. هربار که باکودک به بیرون از منزل می‌روید قوانین را برای او بازگو کنید و به او بگویید که شما چه انتظاری از او دارید و او چه باید بکند. به کودک بیاموزید در محدودهٔ مشخصی بماند و از آنجا فراتر نرود و علت آن را به دقت به او بیاموزید. برای یک کودک بسیار خردسال، ماندن درون محدوده، به معنای رها نکردن دستان شماست و اگر گرفتن دست شما ممکن نبود ـ برای مثال، وقتی چیزی در دستانتان دارید و یا مشغول پرداخت پول هستید ـ به کودک بیاموزید لباس شما را بگیرد.
- واقع‌بین باشید. از یک کودک خردسال، توقع نداشته باشید از یک خرید طولانی مدت لذت ببرد و خسته هم نشود. در چنین خریدهایی معمولاً کودک، بی‌تاب می‌شود و اگر سر به هوا هم باشد، شروع به اکتشاف اطراف خود خواهد کرد تا کمی تنوع ایجاد کند. می‌توانید با ایجاد زنگ تفریحی برای او جلوی این مسأله را بگیرید. برای‌مثال، با خریدن یک‌خوراکی وسرگرم‌کردن‌کودکتان باآن‌و یابردن‌اوبه‌بخش‌فروش اسباب‌بازی. سربه هوایی در بسیاری از موارد، نتیجهٔ ساده و مستقیم خستگی مفرط است.
- رفتارهای شایستهٔ کودک را تحسین و تقویت کنید. به او بگویید دیگر بزرگ شده و این مسأله را با رفتار خوبش به شما ثابت کرده است و بدین‌ترتیب، شما به او افتخار می‌کنید. به کودکتان برای تبعیت از قوانین و ماندن در داخل محدودهٔ تعیین شده، پاداش بدهید. برای مثال، وقتی مشغول خرید طولانی مدت هستید، هر از چندگاهی یک امتیاز مثبت به کودک بدهید و با او قرار بگذارید که در ازای پنج امتیاز مثبت به او یک پاداش بدهید.

۲ـ۱ ■ ۱۰ برنامه‌ریزی پیشاپیش داشته باشید.

اگر کودک از بودن با شما لذت ببرد، خسته نمی‌شود و بی‌تابی نمی‌کند و احتمال کمتری وجود دارد که برای ایجاد تنوع به این سو و آن سو برود و گم شود.

○ به کودک، روشی برای اندازه‌گیری گذشت زمان بیاموزید. به کودک، کمک کنید تا دریابد بیرون رفتن شما چه قدر طول خواهد کشید، بدین صورت که تمام کارهایی که قرار است انجام شود را به ترتیب شرح دهید. برای یک کودک کم‌سال می‌توانید طول مدت زمان را به این شکل توضیح دهید: «به اندازهٔ رفتن تا خونهٔ مامان بزرگ طول می‌کشه.»، یا «به اندازهٔ برنامهٔ کودک». فهرستی از کارهایی که می‌خواهید انجام دهید، تهیه کنید و آن را به کودک بدهید تا پس از انجام شدن هر کار آن را خط بزند. در انتهای این فهرست هم می‌توانید یک کار نامعلوم را با علامت سؤال نشان دهید. و در پایان انجام کارها وقتی نوبت به کار نامعلوم و یا «اسرارآمیز» رسید، کودک را با دادن یک خوراکی خوشمزه یا بردن او به جایی که دوست دارد، خوشحال کنید و به او پاداش بدهید.

○ تنوع ایجاد کنید. رفتار خوب کودک را تحسین کنید و بیرون رفتن از خانه را برای کودک، جالب نگه دارید. این کار را می‌توانید با ایجاد تنوع انجام دهید. و در صورت امکان، به کودک زمان استراحت بدهید. همچنین، می‌توانید به کودک بگویید: «اگر چند دقیقهٔ دیگر صبر کنی با هم می‌ریم و اسباب‌بازی‌هارو نگاه می‌کنیم». به کودک اجازه دهید فهرستی از چیزهایی که دوست دارد داشته باشد، تهیه کند تا در صورت امکان، بعضی از آن‌ها را برای روز تولدش برای او بخرید.

○ در طول مدت خرید، برای کودک چیزی با خود به همراه بیاورید که با آن سرگرم شود. به یاد داشته باشید، خرید کردن معمولاً برای کودک، کار بسیار خسته کننده و طاقت‌فرسایی است. بنابراین، برای کودکتان یک اسباب‌بازی یا هر وسیلهٔ سرگرم کنندهٔ دیگری را به همراه بیاورید. بسیاری از اسباب‌بازی‌ها برای کودکان خردسال مناسب‌اند مانند عروسک و... ولی کودکان بزرگ‌تر به چیزهایی مثل کتاب فکاهی علاقهٔ بیشتری دارند.

۳ـ۱ ■ ۱۰ به کودک بیاموزید در درون محدوده‌های تعیین شده بماند.

این بازی‌ها به کودک نشان خواهند داد که وقتی می‌گویید: «همین جا بمان!» منظورتان چیست.

○ سایه بازی. یکی از بازی‌هایی که برای آموزش نزدیک ماندن به کار می‌آید این است که از کودک بخواهید در «سایه» شما بماند. بدین‌ترتیب که وقتی شما حرکت می‌کنید

و سایه‌تان نیز حرکت می‌کند، او باید داخل سایهٔ شما باشد و اگر بیرون از سایه بماند، بازی را می‌بازد.

- بازی دیگری که می‌توانید ترتیب دهید به این صورت است که کودک می‌تواند آن قدر ازشما دور شود که قبل از اینکه شما تا شمارهٔ ده بشمارید، بتواند به شما برسد و دستش را به شما بزند. در غیر این صورت، بازی را می‌بازد.

۴ـ۱ ■ ۱۰ از پی‌آمدها استفاده کنید.

اگر پی‌آمدهای مثبت مانند تشویق و تحسین و پاداش را آزمایش کرده‌اید و نتیجه نگرفته‌اید، پی‌آمدهای منفی تعیین کنید و در صورت لزوم، آن‌ها را به کار برید.

- بار دیگر که بیرون می‌روید کودک را با خود نبرید. البته این کار در صورتی مفید است که کودک دلش بخواهد با شما بیرون بیاید.
- از اخراج موقت استفاده کنید. کودک را به قسمتی از فروشگاه که کودک دوست ندارد، ببرید. مثلاً، او را به یک گوشهٔ دور افتاده و یا قسمت لوازم خانگی ببرید وادار کنید که برای مدت معین آنجا بماند. البته، واضح است که شما باید او را زیرنظر داشته باشید.
- از امتیازهای منفی استفاده کنید. قبل از بیرون رفتن، با کودک، قرار بگذارید که اگر تعداد مشخصی امتیاز مثبت کسب کند هدیهٔ دلخواهش را ـ که البته معقول است ـ برای او می‌خرید و هربار که از شما دور شود یک امتیاز منفی خواهد گرفت که باعث از بین رفتن یک امتیاز مثبت می‌شود.

۲ ■ ۱۰ در حیاط نمی‌ماند و به کوچه می‌رود.

بعضی کودکان وقتی از محیط داخل خانه بیرون می‌روند، حس می‌کنند وارد یک محوطهٔ بازی بسیار بزرگ شده‌اند و دیگر هیچ محدوده‌ای را نمی‌شناسند، به طوری که اگر در حیاط منزل، مشغول بازی هستند به راحتی از در حیاط بیرون می‌روند و شروع به دویدن و بازی کردن می‌کنند. حتی اگر محوطهٔ اطراف منزل شما بسیار امن است،شما باید برای بازی کودک، محدوده‌ای مشخص کنید و کودک را وادارید که از آن محدوده خارج نشود، به طوری که در هر لحظه شما بدانید کودک کجاست و چه می‌کند؟ تا وقتی که کودک نتواند احساس مسؤولیت کند، باید او را مجبور کنید که از قوانین شما اطاعت کند.

۱ـ۲ ■ ۱۰ به کودک آموزش بدهید.

وقتی کودکان ما بسیار کوچک هستند، مدام آن‌ها را زیرنظر داریم و بر کارشان نظارت

می‌کنیم. بنابراین، کودکان نیز باید بیاموزند که زیرنظر ما بمانند و از دیدرس ما دور نشوند، تا وقتی که به اندازهٔ کافی بزرگ شوند و استقلال به دست آورند.

- بر بازی کودک در نزدیکی منزل،نظارت کنید. به کودکتان بیاموزید که در حیاط منزل خود یا در کوچه، تحت‌نظارت شما بازی کند و حضورتان برای او آزار دهنده نباشد. خودتان هم گاهی کودک را در بازی همراهی کنید.
- محدودهٔ مجاز بازی را به روشنی به کودک نشان دهید. برای مثال، می‌توانید در حیاط منزلتان با روبان‌های رنگی، دور محدودهٔ مجاز را مشخص کنید و برای کودک توضیح دهید که حق ندارد از محدوده خارج شود.
- از کودک بخواهید دستورات شما را تکرار کند. قوانین را به او بگویید. برای مثال: «تو امروز فقط می‌تونی داخل حیاط خلوت بازی کنی». سپس از او بخواهید حرف شما را تکرار کند تا اطمینان یابید که منظور شما را فهمیده است.
- آزادی کودک را به تدریج افزایش دهید. وقتی کودکتان به مرحله‌ای از رشد رسیده است که می‌تواند تا حدودی از خود مراقبت کند، محدودهٔ مجاز او را گسترده تر کنید و اگر احساس می‌کنید کودک، توانایی لازم را دارد، به تدریج این آزادی را افزایش دهید.

۲ـ۲ ■ ۱۰ قوانین ایمنی را به کودک بیاموزید.

در صورت امکان، از فرصت استفاده کنید تا به کودک بعضی نکات را بیاموزید.

- قوانین را به روشنی برای کودک بیان کنید. همیشه بکوشید دستورات شما شکل مثبت داشته باشند، بدین معنا که برای کودک توضیح دهید که به جای این کار می‌تواند آن کار را بکند و بر روی «نکن»ها تأکید نکنید و بکوشید از «می‌توانی این کار را بکنی.» بیشتر استفاده کنید. برای نمونه: «باید گل‌ها را تماشا و بو کنی و نباید آن‌ها را بخوری». «وقتی می‌خوای از خیابون رد شی بایست، دوطرف رو نگاه کن، به صدای ماشین‌ها گوش کن و اگر صدایی نمی‌اومد می‌تونی از خیابون رد بشی.» قوانین، ممکن است برای کودک، آزاردهنده باشند، ولی شما با آمیزه‌ای از دستورهای مثبت مثل: «بایست، نگاه کن، گوش کن، رد شو.» می‌توانید آن‌ها را پذیرفتنی‌تر کنید.
- برای کودکتان شرایطی برای اجرای قوانین فراهم کنید. می‌توانید در منزل به صورت نمایش، قوانین را اجراکنید، و شرایط واقعی اجرای درست قوانین ایمنی را به کودک نشان دهید. برای نمونه، وقتی همراه با کودک، قدم می‌زنید،هنگام رد شدن از خیابان، دستورهایی مانند: «بایست، نگاه کن، گوش کن، رد شو.» را به صورت اغراق‌آمیز اجرا کنید و همزمان با انجام این اعمال، با صدای بلند دستورها را

بگویید، سپس از او بخواهید این اعمال را تکرار کند.

- بعضی از پی‌آمدهای عدم رعایت ایمنی را به کودک نشان دهید. ازآنجا که بعضی از کودکان تا وقتی پی‌آمدهای بی‌احتیاطی را از نزدیک نبینند و لمس نکنند، درک نمی‌کنند که عدم رعایت قوانین ایمنی چقدر ممکن است خطرناک باشد. در صورت امکان، به کودک نشان دهید که برای مثال، ماشین چه طور می‌تواند گربه را بکشد و یا برخی گزارش‌های تلویزیونی از تصادف را به او نشان دهید.

۳ـ۲ ■ ۱۰ به کودک بیاموزید با وسوسه‌ها مقابله کند.

این کافی نیست که کودک فقط در مواقعی که اطاعت از قوانین و محدودیت‌ها و اجرای نکات ایمنی ساده است، از آن‌ها پیروی کند؛ بلکه کودک باید بیاموزد حتی در زمان‌هایی که تصمیم‌گیری مشکل می‌شود نیز احتیاط و رعایت نکات ایمنی را فراموش نکند و آنها را در اولویت قرار دهد. مثلاً وقتی توپ تازه‌اش به وسط خیابان می‌افتد و یا وقتی یک بادکنک از روی دیوار خانه رد می‌شود، باید کودک بتواند خود را کنترل کند و جلوی وسوسه‌اش را بگیرد.

- «چکار می‌کنی اگر...». از کودک بخواهید به شما نشان دهد که در شرایط مختلف فرضی، چه خواهد کرد؟

برای مثال، از او بخواهید به شما نشان دهد اگر یک غریبه جلو آمد و خواست با او صحبت کند او چه می‌کند؟ اگر یک شکلات خوشمزه بر روی زمین افتاده است، چه خواهد کرد؟ اگر توپش وسط خیابان بیفتد چه می‌کند؟ اگر گربه‌اش شروع به دویدن به سوی خیابان کرد چه؟ از او بخواهید برای شما توضیح دهد در هر یک از موارد چه می‌کند، سپس شما نظرات و پیشنهادات خود را بگویید.

- کودک را تحسین کنید. هر وقت کودک، رفتار یا واکنش درستی نشان داد او را تحسین کنید و نشان دهید که چه قدر به او افتخار می‌کنید.
- با دادن مسؤولیت‌های جدید و آزادی بیشتر به کودکتان پاداش دهید. وقتی کودک بزرگ‌تر شد به او نشان دهید که به او اطمینان دارید. برای نمونه؛ «جانی، تو خیلی خوب بازی می‌کنی و همهٔ حرف‌های من‌رو فهمیده‌ای. حالا من می‌خوام تنهات بذارم و برم نوشیدنی بیارم. قرارمون یادت هست؟ بگو ببینم. آفرین! حالا من می‌رم و برای هر دومون نوشیدنی میارم.» البته، بار اول بکوشید او را به طور غیرمحسوس زیرنظر داشته باشید و به تدریج،زمان تنها گذاشتن او را طولانی‌تر کنید و اگر نتیجهٔ خوبی گرفتید او را تحسین کنید. برای مثال: «جانی من واقعاً خوشحالم که تو بدون اینکه از قوانین سرپیچی کنی توی حیاط بازی می‌کنی و بیرون هم نمی‌ری».

۴ـ۲ ■ ۱۰ در صورت عدم رعایت قوانین از پی‌آمدها استفاده کنید.

به کودک بفهمانید که اگر از قوانین پیروی نکند، دچار «پی‌آمدها» خواهد شد. سپس با جدیّت قضیه را پیگیری کنید.

- از اخراج موقت استفاده کنید. وقتی بیرون از منزل هستید، می‌توانید به عنوان «اخراج موقت» کودک را به نشستن وادارید. مثلاً اگر با کودک قرارگذاشته‌اید که سنگ پرتاب نکند و او به این کار ادامه می‌دهد، او را وادارید چنددقیقه کنار شما بر روی یک نیمکت بنشینید و در این مدت برای او توضیح دهید که چرا نباید سنگ پرتاب کند. اگر کودک بدون اجازهٔ شما از در حیاط بیرون می‌رود، او را وادارید چند دقیقه به داخل منزل بیاید و پس از مدتی، به او اجازه دهید دوباره امتحان کند و به شما نشان دهد که دیگر چنین نخواهد کرد.
- محدودهٔ مجاز را محدودتر کنید. اگر کودک، در داخل محدودهٔ تعیین شده نمی‌ماند. به محدودهٔ قبلی که کوچکتر بوده، برگردید و کودک را وادارید از آن به بعد داخل محدودهٔ کوچک‌تر بازی کند. ممکن است حتی مجبور شوید کودک را برای مدت کوتاهی، از بازی محروم کنید.
- از تمرین‌های مثبت استفاده کنید. اگر جسی ناگهان بدون احتیاط به دنبال توپ‌اش به وسط خیابان دوید، می‌توانید از او بخواهید ده بار پشت سرهم با رعایت کامل موارد احتیاطی از خیابان بگذرد و البته، شما هم بر این کار نظارت کامل داشته باشید.
- از روش تصحیح بیش از حد استفاده کنید. اگر کودک شما، محدوده‌های مجاز را نادیده می‌گیرد و به دستورهای شما توجه نمی‌کند، او را وادارید با شما در طول مرز تعیین شده راه برود و به شما نشان بدهد که مرز کجاست؟ از او بخواهید با گچ نقاشی بر روی زمین خط مرز را بکشد. سپس به او بگویید که برای اینکه اجازهٔ بازی داشته باشد، باید امتیاز کسب کند. شما نیز در مقابل رفتار شایستهٔ او امتیاز مثبت و اجازهٔ بازی بدهید.

۳ ■ ۱۰ با افراد ناآشنا حرف نمی‌زند.

بیلی، خیلی شیرین‌زبان است، ولی هرکاری می‌کنید با عمه‌اش که از راه دور تماس گرفته است چند کلمه بیشتر حرف نمی‌زند. کودک کوچک شما وقتی رئیستان را می‌بیند پشت پاهای شما پنهان می‌شود و حتی یک کلمه حرف نمی‌زند. کودک هفت ساله‌تان وقتی همسایه در می‌زند و او در را باز می‌کند، حضور همسایه را به شما خبر نمی‌دهد و به اتاقش می‌دود.

به یاد داشته باید تا حدودی، خودداری کودک از صحبت کردن، به ویژه درمیان

جمع، کاملاً طبیعی است. دنیای کودکان خردسال، بسیار محدود است ـ چیزی که برای ما کاملاً طبیعی و عادی تلقی می‌شود ممکن است برای آن‌ها خیلی تازه باشد. به علاوه، کودک شما نه تنها علاقه‌ای به دیدن همکلاسی دوران دبیرستان شما ندارد، بلکه سلام دادن به او هم برایش کار جالبی نیست. فهم این نکته که چرا کودکان بزرگتر که درخلوت یا وقتی با شما هستند مدام حرف می‌زنند، در حضور دیگران، سکوت اختیار می‌کنند کمی دشوار است. هیچ‌گاه، سکوت کودکتان را به خجالتی بودن او نسبت ندهید، حتی اگر کودک واقعاً خجالتی است. اگر به کودک بگویید که «خجالتی هستی!» برای او بهانهٔ قانع کننده‌ای برای حرف نزدن فراهم کرده‌اید. بهتر است به مهمانتان چنین بگویید: «سام تازه تورو دیده و چند دقیقه دیگه شروع به حرف زدن می‌کنه».

در میان کودکان شش تا هجده ماهه، معمولاً دوره‌ای وجود دارد که از غریبه‌ها می‌ترسند و یا بهتر بگوییم با دیدن غریبه‌ها مشوش می‌شوند. این مسأله زمانی اتفاق می‌افتد که این کودکان، افراد آشنا را که هر روز می‌بینند شناسایی می‌کنند، ولی به دیگران مظنونند. از سوی دیگر، کودکان چهارساله اصلاً غریبه نمی‌شناسند و با همه برخورد دوستانه دارند. در سن هفت‌سالگی ممکن است کودک، بار دیگر از حرف زدن با ناآشناها خودداری کند.

شما نمی‌توانید کودک را مجبور به حرف زدن کنید و نباید هم‌چنین کنید، ولی می‌توانید اعمالی انجام دهید که احتمال اینکه کودکتان بدون فشار شما صحبت کند، بیشتر شود.

۱ـ۳■۱۰ برنامه‌ریزی کنید.

کودک را برای روبرو شدن با افراد جدید آماده کنید.

- آموزش دهید. وقتی را به کودکتان اختصاص دهید و به او بیاموزید که چگونه با افراد جدید در شرایط جدید صحبت کند؟ می‌توانید نمایش‌های مختلفی ترتیب دهید که در آن شما نقش افراد جدید را بازی کنید. از کودک بخواهید «سلام» گفتن را تمرین کند. شروع مکالمه از سوی کودک می‌تواند با جملات ساده‌ای نظیر: «شما سگ من‌رو دیده‌اید؟» یا «می‌دونید من چند سالمه؟» انجام گیرد.
- کودک را تحت فشار نگذارید اگر کودک را در حین تمرین دلسرد نکنید و به او فشار نیاورید، او راحت‌تر می‌تواند پیشرفت کند. کودک خردسال، نیاز به زمان دارد تا در صحبت کردن راه بیفتد.
- کودک را به خاطر حرف زدن تحسین کنید. وقتی کودک در حضور شخص ناآشنایی خوب حرف می‌زند، او را تحسین کنید و به او بفهمانید که شما فکر می‌کنید او دیگر

بزرگ شده و به او افتخار می‌کنید و چه قدر از حرف زدن او خوشتان می‌آید.

○ توقعات خود را مشخص کنید. به کودکان بزرگتر بفهمانید که از آن‌ها انتظار دارید که چیزی بگویند. یک قانون «سلام» داشته باشید و به کودکتان بگویید که حتی اگر نمی‌خواهد صحبت کند، باید به شخص جدید سلام کند.

○ به جای کودک صحبت نکنید. اگر کودک، جواب سؤال‌های شخص تازه را نمی‌دهد، شما به جای او جواب ندهید، مگر اینکه کودک، بیش از حد خجالتی باشد. به کودک بگویید که اگر بار دیگر از پاسخگویی به سؤال‌های دیگران خودداری کند، باید منتظر پی‌آمدها باشد. مثلاً ممکن است زمان تلفنی صحبت کردنش راکاهش دهید. بدین معناکه اگر باکسانی که شما می‌خواهید صحبت نکند، شما هم زمان صحبت با کسانی راکه خودش می‌خواهد، کاهش می‌دهید.

۲-۳-۱۰ یک روش مخصوص پایه‌ریزی کنید.

اگر کودک از صحبت با کسانی که شما اغلب آن‌ها را می‌بینید، خودداری می‌کند، روشی طرح کنید که به پیشرفت شما درکار کمک کند. به کودک بگویید: عمه شیلا امروز عصر به منزل ما می‌آید تا با هم دسر بخوریم. با کودک شرط کنید که در صورتی دسر خواهد خورد که به او سلام کند و وقتی با او صحبت می‌کنند، به درستی پاسخ بدهد. اگر موقع رفتن، از عمه خداحافظی هم کرد و گفت: «خیلی ممنون که اومدید»، به عنوان پاداش، شب برای او قصه بخوانید. به کودک بفهمانید که همیشه در قبال رفتار درستش پاداش خواهد گرفت.

۴-۱۰ در مکان‌های عمومی شیطنت می‌کند.

کودکان شلوغ راهیچ جا نمی‌توانید ببرید! گرچه ممکن است این گونه کودکان، در منزل رفتار خوبی داشته باشند، ولی در مکان‌های عمومی به شیطان‌های کوچکی تبدیل می‌شوند که امان از شما می‌برند و نمی‌گذارند به کارتان برسید. معمولاً، مشکل این است که این‌گونه کودکان آموخته‌اند که تنبیه رفتار نادرست در خارج از منزل با تنبیه همان کار در منزل تفاوت دارد و حتی ممکن است در خارج خانه از تنبیه و پی‌آمد خبری نباشد. علت این امر هم واضح است. ممکن است شما ترجیح دهید که در جمع، کودک را تنبیه نکنید یا اینکه به کودک بگویید تنبه خواهد شد، ولی زمان این تنبیه خیلی دور باشد («بعداً تو خونه باهات کار دارم.»).

به عنوان گام آغازین، از خود بپرسید آیا شما در منزل کودک را واقعاً تحت کنترل دارید؟ اگر چنین است، بسیار عالی است! بنابراین، به خواندن این بخش ادامه دهید،

ولی اگر فکر می‌کنید این مشکل در منزل هم وجود دارد، ابتدا فصل ۲ را بخوانید تا بر این مشکل غلبه کنید.

در اینجا راههایی پیشنهاد شده است که به شما کمک می‌کند، وقتی با کودک به بیرون از منزل می‌روید اوقات دلچسب‌تری داشته باشید.

۱ـ۴ ■ ۱۰ بیش از حد، توقع نداشته باشید.

از یک کودک سه ساله توقع نداشته باشید که یک ساعت تمام، صبورانه در صف یک رستوران منتظر بماند، بی‌آنکه وسیله‌ای برای سرگرمی در دست داشته باشد. حتی به مخیله‌تان راه ندهید که کودک دوساله بتواند یک سخنرانی را تحمل کند. از خود بپرسید، آیا درست است کودکتان را هر روز با خود به خرید ببرید؟

- ○ دربارهٔ کارتان بیندیشید. کودک را در وضعیتی قرار ندهید که نتواند تحمل کند. برای کودک توضیح دهید قرار است کجا بروید، چه بکنید و این کار چه قدر طول خواهد کشید. بکوشید هر طور که امکان دارد بیرون رفتن از منزل را برای کودک لذتبخش کنید.
- ○ رفتار مثبت را تحسین کنید. اغلب، والدین در مورد زمان‌هایی که کودکشان رفتار خوبی دارد حرفی نمی‌زنند و فقط زمان‌هایی را می‌بینند که کودک، دردسر ایجاد می‌کند. به یاد داشته باشید که باید حواستان به زمان‌هایی که کودک سزاوار تحسین است، باشد و در این زمان‌ها، بی‌درنگ کودک را تحسین کنید. برای نمونه، به سوزان بگویید که در منزل عمه پگی رفتار خیلی خوبی داشته. از او برای آنکه در صف صندوق سوپر مارکت آرام در انتظار ایستاده، تشکر کنید.

۲ـ۴ ■ ۱۰ از ایجاد دردسر پیشگیری کنید.

کمی پیشگیری می‌تواند جلوی ایجاد بسیاری از مشکلات را بگیرد.

- ○ از پیش برنامه‌ریزی کنید. یک اسباب‌بازی و یا وسیلهٔ سرگرم کنند همراه داشته باشید تا در صورت لزوم، آن را به کودک بدهید. می‌توانید از کودک بخواهید یکی از اسباب‌بازی‌هایش را که دوست دارد به دایی جری نشان بدهد با خود بیاورد.
- ○ کودک را از برنامه آگاه کنید. برای کودک توضیح دهید که کجا می‌روید و می‌خواهید چه بکنید؟ بگذارید او بداند باید انتظار چه چیزی را داشته باشد.
- ○ توقعات خود را به کودک بگویید. کودک را به روشنی از توقعات خود آگاه سازید و کاملاً واضح به او بگویید که چه باید بکند. همچنین، او را از پی آمدهای احتمالی عدم همکاری‌اش آگاه سازید.

- از دیگران کمک بگیرید. گاهی نزدیکان شما باعث تشدید ناآرامی کودک می‌شوند. با آن‌ها صحبت کنید. مثلاً به پدرتان بگویید: «پدر، جک از بودن با شما لذت می‌برد، ولی شما او را به هوا پرتاب می‌کنید و نمی‌دانید وقتی با من تنها می‌شود چه قدر اذیت می‌کند. لطفاً از این به بعد با او بازی‌های آرام‌تری بکنید.»
- اگر می‌خواهید برای مدتی از کودکتان دور شوید، برنامه‌ای را پایه‌ریزی کنید. مثلاً اگر قرار است کودکتان در منزل مادر بزرگش بماند، قوانین را برای او بازگو کنید. «جری، من به مادر بزرگ گفته‌ام که تو می‌توانی تا ساعت هفت و نیم بازی کنی. بعد از اون باید برای خواب آماده بشی و بعد از اینکه مادربزرگ برات قصه خوند، بخوابی. اگر مادر بزرگ از تو راضی باشد، صبح می‌تونی برنامهٔ کودک‌رو ببینی».

۳-۴ ■ ۱۰ پی‌گیر باشید.

نباید رفتارهای کودک را بدون پی‌آمد بگذارید، چه مثبت باشد چه منفی! در مکان‌های عمومی هم باید از این قانون تبعیت کنید. البته شما می‌توانید پی‌آمدی را برای مکان‌های عمومی انتخاب کنید که اجرای آن واقعاً ممکن باشد. هدف نهایی شما این است که با یک حرکت کوچک و یا یک نجوا به کودک بفهمانید که کار بدی کرده و باید منتظر پی‌آمد آن باشد. گاهی یک نگاه هم می‌تواند پیام شما را به کودک برساند، ولی تا رسیدن به این هدف می‌توانید از کمک‌های زیر بهره بگیرید:

- از اخراج موقت استفاده کنید. اگر برای شام به رستوران رفته‌اید و هر چه به جسی می‌گویید چنگالت را پرت نکن او توجه نمی‌کند، به او اخطار کنید: «جسی اگر به این کارت ادامه بدی باید بری و داخل ماشین بنشینی.» و در صورت لزوم، او را از جایش بلند کنید و از رستوران خارج کنید؛ حتی اگر در راه جیغ کشید. البته شما شرمنده خواهید شد، ولی بدانید که اگر همین حالا واکنش نشان بدهید در آینده مشکلات کمتری خواهید داشت. در ماشین به او بگوئید: «هر وقت آروم شدی و دیدی می‌تونی جیغ نکشی بگو تا با هم برگردیم سرمیز شام».

قاطع باشید و تردید نکنید. ممکن است بیندیشید آیا این کار فایده‌ای هم دارد؟ ولی بدانید که اگر درست عمل کنید، دفعهٔ بعد ممکن است با یک اشارهٔ کوچک: «باید بریم تو ماشین؟» بتوانید کودک را ساکت کنید.

- به عنوان پی‌آمد رفتار بد در مکان‌های عمومی، اجازهٔ یکی از کارهایی را که کودک دوست دارد انجام دهد، از او بگیرید و سرحرف خود بایستید. هیچ‌گاه، کودک را به چیزی که نمی‌توانید به آن عمل کنید، تهدید نکنید. اگر تولد پدربزرگ است و شما چندین مهمان دعوت کرده‌اید و جیمی در لباس پوشیدن همکاری نمی‌کند و لجبازی

می‌کند، او را تهدید نکنید که: «اصلاً مهمانی‌رو به هم می‌زنم.» چون این کاری نیست که شما بتوانید انجام دهید و لزومی هم ندارد.

۴ـ۴■۱۰ یک برنامهٔ آموزشی طرح‌ریزی کنید.

اگر بدرفتاری در جمع، تبدیل به یک مسألهٔ دایمی شده است، از دوست یا فامیل کمک بخواهید و یک برنامه‌آموزشی طراحی کنید. قبل از اینکه منزل را ترک کنید، به کودک توقعات خود را به روشنی بگویید و برای او توضیح دهید که پی‌آمد عمل نکردن به توقعات شما چیست؟ همچنین،به او بگویید که اگر خوب عمل کند شما چگونه به او پاداش خواهید داد.

در اینجا یک برنامهٔ فرضی آمده است:

روز اول: به منزل عمه بتی بروید تا با هم دسر بخورید. اگر کودک بدرفتاری کرد به او اخطار دهید و در صورت لزوم، دست او را بگیرید و منزل عمه را ترک کنید و به منزل خود بیایید. برای کودک، توضیح دهید که چرا چنین کرده‌اید. سپس، به پرستار کودک که قبلاً به او گفته‌اید منتظر تماس شما باشد، تلفن کنید و از او بخواهید که به منزلتان بیاید. کودک را به او بسپارید و به مهمانی: منزل عمه برگردید.

روز دوّم: به منزل مادربزرگ بروید (یا مکان دیگری که کودک واقعاً دوست دارد)، ولی کودک را با خود نبرید. بار دیگراو باید همراه پرستارش در خانه بماند. برای او توضیح دهید چرا چنین می‌کنید. به او بگویید که اگر بخواهد باز با شما بیرون بیاید،باید به شما ثابت کند که می‌تواند رفتار خوبی داشته باشد.

روز سوّم: دوباره امتحان کنید. کودک رابه جایی که دوست دارد ببرید و توقعات خود را برای او بازگو کنید و در صورت تکرار رفتارهای بد، بار دیگر او را به منزل ببرید و به دست پرستار بسپارید. اگر کودک همکاری کرد و رفتار خوبی داشت، او را تحسین کنید و اجازه دهید جای دیگری را برای رفتن انتخاب کند تا در فرصت مناسب او را به آنجا ببرید. (در صورتی که کودک پرستار نداشت، برادر یا خواهرش می‌تواند نقش پرستار را ایفا کند.)

۱۱

مشکلات مدرسه و تحصیل

در جامعهٔ ما همه برای تحصیلات، اهمیت بسیاری قایلند و دوست دارند فرزندشان در مدرسه، خیلی خوب و درس خوان باشد؛ ولی گاهی وضعیت تحصیل کودک، بر وفق مراد پیش نمی‌رود و مسایلی به وجود می‌آید که باید به حل و رفع آن‌ها پرداخت.

مشکل کودک شما در مدرسه ممکن است به مسایل آموزشی یا تربیتی مربوط باشد. این مسایل، از حرف زدن سرکلاس تا بی‌توجهی و بی‌اعتنایی کامل، از فراموش کردن انجام تکالیف تا مشکلات جدی در یادگیری و خودداری از رفتن به مدرسه تا بی‌فایده کردن زحمت معلم‌ها متفاوتند. در اینجا این پرسش مطرح می‌شود که چگونه باید با این مسایل برخوردکنیم؟ادر این فصل،روش‌هایی‌را برای کمک‌به‌کودک و همچنین، همکاری با آموزگاران‌او برای حل و رفع مشکلات مربوط به تحصیل فرزندتان پیشنهاد می‌کنیم.

۱ ـ ۱۱ نمی‌خواهد به مدرسه برود

«جوزی، برای سومین بار در این هفته دل‌درد و سردرد دارد و اصرار می‌کند که حالش برای رفتن به مدرسه خوب نیست؛ مارتی، از یک روش متفاوت استفاده می‌کند:او آن قدر نگران بیرون رفتن از خانه است که خودش را زیر تخت پنهان می‌کند تا کسی نتواند او را پیدا کند؛ تیم ده‌ساله، تصمیم می‌گیرد که دیگر به مدرسه نرود چون خوشش نمی‌آید.»

والدین، هیچ‌گاه اطمینان ندارند که آیا به اجبار کودک را به مدرسه فرستادن، کار درستی است یا نه؟ آن‌ها به طور دقیق نمی‌دانند که آیا کودک، واقعاً احساس ضعف و بیماری می‌کند و یا مثل بسیاری از کودکان که گاهی دلشان نمی‌خواهد به مدرسه بروند، بهانه‌گیری می‌کند. در خانه‌هایی که مدرسه رفتن کودکشان به صورت یک مشکل

درآمده، صبح‌های زود، مالامال از اشک و دعوا و سروصداست.

بیشتر کودکانی که والدینشان آن‌ها را برای مشاوره نزد ما می‌آورند، به دلایل کاملاً واقعی و حقیقی از رفتن به مدرسه سرباز می‌زنند و تعداد کمی نیز دچار انواع مختلفی از ترس‌ها هستند. نمونه‌هایی از مسایل احساسی کودک، می‌تواند ترس از جدا شدن از پدرو مادر تا ترس از قُلدر مدرسه باشد. کودکان، ممکن است هنوز نیاموخته باشند که چگونه تمام مسایل دنیای خارج را تجزیه و تحلیل و حل و رفع کنند. بنابراین، ترجیح می‌دهند که از روبرو شدن با آن‌ها خودداری کنند. گاهی، این مشکل از خانه ناشی می‌شود. مثلاً در یک خانواده متشنج، کودک ممکن است از ترس اینکه مبادا وقتی درخانه نیست اتفاق ناگواری بیفتد، دوست نداشته باشد به مدرسه برود و یا در بعضی موارد، ممکن است به طور ناخودآگاه حس کند اگر در منزل باشد،توجه والدینش به سوی او جلب خواهد شد و آن‌ها دیگر با هم به جنگ و جدل نخواهند پرداخت.

شما نمی‌توانید کودک را مجبور کنید که مدرسه را دوست داشته باشد؛ ولی می‌توانید باعث ایجاد اعتماد و امنیت در او شوید. می‌توانید کمک کنید با احساساتش کنار بیاید و او را به سوی راه‌حل احتمالی هدایت کنید. در عین حال، شما می‌توانید رفتارهایی را که به نحوی باعث ایجاد مشکل شده‌اند، تغییر بدهید و یا حذف کنید.

۱ـ۱ ■ ۱۱ برای ماندن در منزل، شرایط خاصی را تعیین کنید

برای مدرسه نرفتن شرایط مشخصی تعیین کنید. برای مثال، کودک باید تب بالای ۳۸/۵ درجه داشته باشد و نشانه‌های روشنی از ناخوشی را نیز نشان دهد. اگر کودک، بیمار است باید در رختخواب بماند، ولی چنانچه می‌بینید ناخوشی فرزندتان با رفتن سرویس مدرسه به طرز عجیبی ناپدید می‌شود، ترتیبی بدهید که آن روز به کودک خوش نگذرد. به این مفهوم که نگذارید آن روز را به بازی و تفریح و خوراکی خوردن بگذراند. برای او مکانی مناسب حال یک بیمار ایجاد کنید، به طوری که حق نداشته باشد با دوستانش بازی کند. او باید تمام روز در رختخواب بماند و فقط غذاهای مناسب یک بیمار را به او بدهید.

۲ـ۱ ■ ۱۱ علت نرفتن به مدرسه را دریابید.

کشف کنید چه عاملی در مدرسه آن قدر کودکتان را آزار می‌دهد که از رفتن به آنجا خودداری می‌کند.

○ با کودک صحبت کنید. کودک را تشویق کنید تا تمام خبرها و اتفاقاتی را که باعث می‌شوند تا او به مدرسه نرود، برای شما بگوید. این روش را هم بیازمایید: از کودک

بخواهید فهرستی‌ازآنچه درمدرسه،مورد علاقه‌اش‌است وآنچه‌راکه دوست ندارد، با ذکر دلیل برای شما بگوید. ببینید آیا نشانه‌هایی از این‌که کودک ازمدرسه رفتن نمی‌ترسد، ولی از ترک خانه واهمه دارد، می‌بینید یا خیر؟ ممکن است شما نتوانید به حل و رفع مشکل بپردازید ولی می‌توانیدبه کودک کمک کنید تا با احساساتش کنار بیاید. با نشان دادن علاقه‌تان و درک مسایلش به‌او اطمینان‌خاطر بدهید.

- با دوستان و برادر و خواهرهای کودک صحبت کنید. شما اغلب می‌توانید با پرسش از کسانی که به نحوی با علل احتمالی نرفتن کودک به مدرسه سروکار داشته‌اند،از احساساتش آگاه شوید. گاهی برادر و یا خواهر بزرگتر می‌تواند اطلاعات مفیدی به شما بدهد یا شما را در حل و رفع مسأله یاری کند.
- با معلم کودکتان صحبت کنید. مشکل را با او در میان بگذارید. سرآغاز این رفتار، چه آموزشی و چه احساسی باشد، معلم باید از قضیه اطلاع داشته باشد و حتی ممکن است بتواند در حل و رفع آن مشکل، کمک بزرگی برای شما باشد.

۳ـ۱ ■ ۱۱ کودک را به مدرسه و محیط آن علاقه‌مند کنید.

این راه‌ها را برای تشویق کودک برای رفتن به مدرسه بیازمایید:

- با نظری مساعد دربارهٔ مدرسه صحبت کنید. روزهایی را که قرار است اتفاق خاصی در مدرسه بیفتد یا برنامهٔ خاصی در مدرسه وجود دارد، در تقویم علامت بگذارید. مثلاً به کودک بگویید: «این هفته قرار است تمام بچه‌های کلاستون‌رو برای بازدید از یک ایستگاه آتش‌نشانی ببرند، فکر می‌کنی چه چیزهای تازه‌ای ببینی؟ یادت باشه برای من همه‌اش‌رو تعریف کنی.» یا «شنبهٔ دیگه قراره برید اردو، هی پسر، خیلی باید کیف داشته باشه.»
- به کودک کمک کنید وسایلی را پیدا کند و به مدرسه ببرد و به دوستانش نشان دهد و یا موضوع‌های جالبی را برای دوستانش تعریف کند. برای نمونه، عکس گربه‌اش را به مدرسه ببرد یا یک اسباب‌بازی جدید را به دوستانش نشان دهد.
- با کودکتان دربارهٔ چیزهایی که در مدرسه دوست دارد و می‌پسندد،صحبت کنید. از کودک بخواهید که تمام مسایلی را که دربارهٔ مدرسه و در ارتباط با مدرسه دوست دارد به شما بگوید و سپس، از همین اطلاعات برای تشویق کودک برای مدرسه رفتن استفاده کنید. برای نمونه: «امروز نقاشی دارید مگه نه؟، امروز خانم... قراره بیاد سرکلاستون مگه نه؟» و خلاصه آنکه، به او یادآوری کنید که چیزهای مورد علاقه‌اش را در مدرسه خواهد دید.
- کودک را به ایجاد دوستی‌های مدرسه‌ای تشویق کنید. به کودک کمک کنید با هم

مدرسه‌ایهایش دوست شود و دوستی‌هایش را با آنان گسترش دهد. به ویژه اگر مدرسهٔ او خیلی نزدیک نیست و دوستان زیادی در همسایگی منزل دارد باید بیشتر به این موضوع توجه کنید. برنامه‌هایی را برای آنکه دوستان مدرسه‌ای کودک شما به منزلتان بیایند و با هم بازی کنند، ترتیب دهید و یا طوری برنامه‌ریزی کنید که دوستان هم‌مدرسه‌ای، هفته‌ای یک بار و هربار درمنزل یکی از آن‌ها دورهم جمع شوند. برای کودکان بزرگتر، راههایی پیشنهاد کنید که با دوستانشان در خارج از مدرسه ملاقات داشته باشند. مثلاً بگویید: «ژانت، چرا به سوزان تلفن نمی‌کنی که امشب با ما به سینما بیاد؟»

۴ـ۱ ■ ۱۱ کودک را به مدرسه برسانید.

اگر می‌خواهید که کودکتان، به ویژه بعداز چند روز غیبت یا تعطیلی، مثل سابق و به طور مرتب به مدرسه برود، او را برسانید و سری هم به مدرسه بزنید تا اگر گردهم‌آیی یا جلسه‌ای هست در آن شرکت کنید یا با معلم‌های کودکتان صحبت کنید.

- ترتیبی بدهید که کودک، هر چه زودتر و مرتب‌تر کارهای قبل از رفتن به مدرسه‌اش را انجام دهد. تمام تلاشتان را بر روی آماده کردن او، متمرکز کنید. هر چه برنامهٔ دقیق‌تری برای صبح داشته باشید این کار راحت‌تر خواهد بود. ترتیبی بدهید که خوردن صبحانه و لباس‌پوشیدن برای کودکتان به صورت عادت درآید، به طوری که برای انجام آن‌ها نیازی به فکر کردن نداشته باشد. اگر برنامه‌تان نقص دارد و باعث ناراحتی و زحمت کودک می‌شود، آن را تغییر دهید.
- به غر زدن کودک توجه نکنید. به غرزدن‌های کودک دربارهٔ مدرسه و نظریات منفی او بی‌اعتنایی کنید و به جای آن، نظرات مثبت و اشتیاق کودک را به مدرسه رفتن تشویق کنید و به او پاداش بدهید.
- در صورت لزوم، در تمام مراحل صبحگاهی، کودک را به انجام کارها وادارید حتی اگر لازم است به زور این کار را انجام دهید. باید این کار را یکی از پدر و مادر که کمتر احساساتی است انجام دهد. حالت صورت شما باید جدی و مصمم، ولی کاملاً مثبت و مهربان باشد. او را به مدرسه و در صورت امکان، سرکلاس ببرید و به سرعت آنجا را ترک کنید.

۵ـ۱ ■ ۱۱ رفتن مرتب و سر وقت به مدرسه رابه صورت برنامهٔ اصلی کودک درآورید.

اگر کودکتان مدتی به مدرسه نرفته است و یا برای رفتن به مدرسه مقاومت می‌کند، ممکن است لازم باشد با معلم‌ها و ناظم‌ها و دیگر مسؤولان مدرسه هماهنگی‌هایی

انجام دهید. این پیشنهادها در مورد بسیاری از کودکان، نتیجهٔ خوبی داده‌اند.

- ترتیبی بدهید که یکی از معلم‌ها یا ناظم‌ها کودکتان را که کنار در مدرسه مردد ایستاده است، ببیند و او را تا کلاس راهنمایی کند. البته این کار نباید باعث شود دیگر همکلاسی‌ها کودک را سرزنش یا مسخره کنند.
- طوری با مسؤولان مدرسه هماهنگ کنید که کودک، در ابتدای سال تحصیلی جدید مدت کوتاهی مورد حمایت بیشتر آن‌ها قرار گیرد. بدین‌ترتیب که مثلاً اگر کودکی از رفتن به کلاس جدید واهمه دارد، در روز اول، با معلم سال گذشته‌اش باشد تا به تدریج به محیط عادت کند.
- در روزهای تعطیل با کودکتان به مدرسه بروید. دیدن مدرسه در ساعات تعطیلی می‌تواند کمک خوبی باشد تا در زمان‌هایی که مدرسه پر از دانش‌آموز است، کودک راحت‌تر محیط را بپذیرد.

۶ـ۱ ■ ۱۰ ـ رفتار مثبت کودک را برای مدرسه رفتن مورد توجه قرار دهید و جایزه بدهید.

به کودک نشان دهید که در نظر شما مدرسه رفتن او کار بسیار مهم و با ارزشی است و اهمیت فراوانی برای این مسأله قایلید. هرکاری را که مربوط به مدرسه رفتن است، از جمله آماده شدن، از خواب بیدار شدن، به موقع به سرویس رسیدن و... بدون تشویق و جایزه نگذارید.

- با توجه‌تان کودک را تشویق کنید. اگر فرزندتان با مدرسه نرفتن یا تنبلی در این مورد، مقدار زیادی از وقت شما را می‌گیرد، روشتان را تغییر دهید و توجه بیشتری به او نشان دهید. برای مثال، بعد از مدرسه با او ناهار بخورید یا بعد از مدرسه دنبال او بروید و با هم به گردش بروید.
- روشی را برای جایزه دادن مرتب و رسمی پایه‌گذاری کنید. به کودکتان در ازای کارهای مفیدش برای مرتب رفتن به مدرسه، امتیاز بدهید. به یاد داشته باشید در شروع کار، نیاز به صرف نیروی بیشتری خواهید داشت تا به تدریج، کودک راه بیفتد. ممکن است لازم باشد بعد از تعطیلات یا غیبت‌ها، روش جایزه‌دهی را تقویت کنید. برای اطلاعات بیشتر دربارهٔ جدول‌ها و جایزه‌ها بخش ۲ را ببینید.

۷ـ۱ ■ ۱۱ برای فوبی مدرسه[1] از یک متخصص کمک بخواهید.

بعضی کودکان، برای رفتن به مدرسه، بی نهایت مقاومت می‌کنند. بدین معنا که به

۱ـ School Phobia یعنی ترس شدید و بیمارگونه از مدرسه

شدتِ تمام از مدرسه گریزان می‌شوند. اگر کودک شما این‌طور است، از یک متخصص کمک بخواهید تا این مشکل را از میان ببرد. بسیار مهم است که هر چه زودتر به متخصص مراجعه کنید، چون بسیاری از بزرگسالانی که از بودن در اجتماعات و فضاهای باز رنج می‌برند، در کودکی از مدرسه و بودن در میان جمع، گریزان بوده‌اند. برای اطلاع بیشتر از چگونگی کمک گرفتن از متخصص بخش ۱۷ را بخوانید.

۲ ■ ۱۱ تکالیفش را انجام نمی‌دهد و درس نمی‌خواند

هدف از تکالیف منزل، این است که آنچه در طول روز در مدرسه آموخته شده، در ذهن دانش‌آموز تقویت شود و به یاد سپرده شود. همچنین، کودک بیاموزد که چگونه به تنهایی و بدون کمک مستقیم معلم، مسأله‌ای را حل کند یا سؤالی را پاسخ دهد. و مهمتر اینکه کودک بتواند فرصت‌هایش را زمان بندی کند و همچنین، زمانی را به انجام تکلیف شب اختصاص دهد و احساس مسؤولیت را بیاموزد. این کار به انگیزه، نظم و توانایی استفاده از منابع درسی نیازمند است. تکلیف شب یکی از روش‌هایی است که به کودک می‌آموزد چگونه به تنهایی بیاموزد.

هر چه کودک از انجام تکالیف یا درس خواندن بدش بیاید مهم نیست، آنچه اهمیت دارد این است که او باید به عنوان وظیفهٔ هر روزه آن‌ها راانجام دهد. پس از مدتی، بهانه‌های پایان‌ناپذیری که اغلب معلم‌ها عادت به شنیدن آنها دارند از قبیل: «دفترم افتاد تو جوی آب»، «خواهرم دفتر مشقم‌رو پاره کرد»، «دیشب مریض بودم» باید فراموش شوند و تکالیف و درس‌های خواندنی باید به درستی و منظم و سرموقع انجام شوند؛ ولی چگونه باید درس خواندن و انجام تکالیف را برای کودک به شکل یک عمل مثبت و مفید و حتی دوست‌داشتنی درآورید و در عین حال، از فشار و تنشی که این مسایل بر خانواده اعمال می‌کنند، بکاهید؟

برای دستیابی به این منظور، راه‌حل‌های زیر را به کار گیرید:

۱ـ۲ ■ ۱۱ از انتظارات و اهداف مسؤولان آموزشی از دادن تکلیف آگاه شوید.

بسیار اهمیت دارد که دریابید، آموزگاران و برنامه‌ریزان آموزشی چه انتظارت و چه اهدافی دارند.

○ از کودک، اطلاعات کسب کنید. با شروع سال تحصیلی، شما هم باید مدام از طریق کودک از تکالیف مدرسه و برنامهٔ امتحانات آگاه شوید. بکوشید به کودک کمک کنید که برای درس خواندن و انجام تکالیفش براساس این برنامه‌ها، برنامه‌ریزی و زمان‌بندی کند. برای نمونه: «هر دوشنبه دیکته داری پس باید یکشنبه‌ها دیکته کار

کنی» یا «شنبه‌ها و سه شنبه‌ها ریاضیات دارید پس تکالیف مربوط به آن باید...»

وقتی کودک از مدرسه برمی‌گردد از او بپرسید در مدرسه چه کرده، چه درس‌هایی داشته و باید چه تکالیفی را انجام دهد.

اگر همیشه پاسخش این است که: «هیچ تکلیفی نباید انجام بدهم.» یا «قبلاً کارهام‌رو کردم» از او بخواهید تکالیفش را به شما نشان دهد. این کار به شما کمک می‌کند تا در جریان کار او قرار گیرید و دریابید پیشرفتش چگونه است. با نشان دادن توجه‌تان، به کودک می‌فهمانید که برای شما اهمیت دارد که او چه آموخته و چه قدر پیشرفت می‌کند و آیا تکالیفش را به موقع و درست انجام می‌دهد یا نه و او درخواهد یافت که شما به این مسایل علاقه‌دارید. در مورد بعضی از کودکان، باید مدتی احساس یک پلیس یا بازپرس را داشته باشید، ولی شبیه به آن‌ها عمل نکنید یا حداقل ظاهراً اینطور نشان ندهید و نگذارید کودک احساس کند که بازجوئی می‌شود. بکوشید نقش یک همراه و همیار را بازی کنید: «چطوری ناتالی؟ مدرسه چه طور بود؟ انگار خیلی خسته شدی. بیا بریم یه چیزی بخوریم بعد ببینیم قبل از شروع برنامهٔ کودک چه کارهایی باید بکنی؟»

○ اطلاعاتی از مسؤولان مدرسه دربارهٔ کودکتان به دست آورید. در اوایل سال تحصیلی، معلم کودکتان را ملاقات کنید، از نحوهٔ تدریس و انتظارات او آگاه شوید و پرس‌وجو کنید.

دربارهٔ تکالیف شب و زمان انجام آن‌ها سؤال کنید. بپرسید آیا امتحان یا پرسش هفتگی یا روزانه در برنامهٔ او هست یا نه؟ آیا مطالعهٔ خارج از کتاب لازم است؟ برنامه یا کار تحقیقاتی خاصی به کودک محول خواهد شد؟ نمره‌گرفتن دانش‌آموز بر چه مبنایی خواهد بود؟ کار کلاسی چقدر اهمیت دارد؟ چه انتظاراتی از شما دارد؟ این کار نه تنها باعث می‌شود که شما و معلم یکدیگر را بهتر بشناسید بلکه بدین‌ترتیب، می‌توانیداز برنامه‌ها وسیاست‌های معلم و مدرسه نیز آگاه شوید.

۲ـ۲ ■ ۱۱ برنامه‌ای برای انجام تکالیف تدوین کنید.

همراه با کودک، برنامه‌ای مناسب برای انجام تکالیف شب و مطالعه تهیه کنید. به طوری که با برنامه‌های مدرسه و همچنین برنامه‌های دیگر کودک هماهنگی کامل داشته باشد. به یاد داشته باشید برنامه‌ای که برای یک کودک مناسب است، امکان دارد برای یک کودک دیگرمناسب نباشد. بعضی کودکان نیاز دارند که بعد از مدرسه مدتی به بازی بپردازند و انرژی مازادشان را مصرف کنند، ولی بعضی دیگر وقتی بازدهی بیشتری دارند که قبل از بازی تکالیفشان را انجام دهند. ابتدا برنامه‌تان را بیازمایید و اگر لازم

است، در آن تغییرات مناسب را اعمال کنید. ممکن است بخواهید برنامه را مثل یک قرارداد به صورت خیلی رسمی بنویسید و یا اینکه موضوع را خیلی دوستانه و غیررسمی برگزار کنید. در مورد کودکانی که احساس مسؤولیت زیادی می‌کنند امکان دارد صحبت کردن درباره تکالیف و اظهارنظر در مورد اینکه چه موقع از روز برای انجام آن بهتر است، کافی باشد. در مورد کودکان دیگر،مراقبت و نظارت مداوم، حداقل در ابتدای کار لازم است تا به قول معروف راه بیفتند. ممکن است در ابتدای کار، نظارت بیشتری لازم باشد، ولی به تدریج روشتان را تغییر دهید تا کودک، مستقل عمل کند. راهنمایی‌های زیر، به شما کمک خواهد کرد که دریابید چه کار و چه روشی برای کودکتان بهتر است.

- زمان مشخصی را تعیین کنید. دربارهٔ زمان‌بندی انجام تکالیف شب، تصمیم‌گیری کنید. کودک نیز باید در تصمیم‌گیری شرکت کند تا زمان همیشگی انجام تکالیف مشخص شود. این زمان، باید طوری باشد که تا حدامکان با زمان برنامه‌های تلویزیونی مورد علاقهٔ کودک و زمان فعالیت‌های فیزیکی او تداخل نداشته باشد تا کودک مجبور نشود که یکی از آن‌ها را انتخاب کند. به کودک بگویید که زمان انجام تکالیف و طول مدت آن ممکن است در صورت لزوم، تغییر کند.
- مکان ویژه‌ای را برای انجام تکالیف، تعیین کنید. کودک، برای انجام تکالیف و مطالعهٔ درسی نیازمند مکانی است که ساکت باشد و نور کافی داشته باشد و در صورت نیاز، کتاب‌های کمکی هم در آنجا موجود باشند. محل مستقلی را برای کتاب‌ها و دفترهای کودک درنظر بگیرید و به استقلال او احترام بگذارید. برای نمونه، یک طبقه از کتابخانهٔ منزل یا محلی نزدیک میز تحریر کودک را به او واگذار کنید. این کار به کودک خواهد آموخت که منظم باشد و در مورد وسایل و ابزارش احساس مسؤولیت کند.

۳ـ۲ ■ ۱۱ بر نحوهٔ درس خواندن فرزندتان نظارت کرده، آن را تقویت کنید.

اگر فرزند شما تکالیف مدرسه‌اش را انجام نمی‌دهد و یا در انجام آن‌ها مشکل دارد، باید به او کمک کنید تا علت را کشف کند و در حل و رفع آن بکوشد.

- مشکل را از مشکلات دیگر مجزا کنید. بکوشید تا دریابید که چرا کودک نمی‌خواهد تکالیفش را انجام دهد و یا چرا در درس خواندن مشکل دارد. به سؤال‌های زیر پاسخ دهید تا علت را دریابید:

  آیا درس مشخصی وجود دارد که کودک نمی‌خواهد تکالیف آن درس بخصوص را انجام دهد؟

آیا این مشکل هر روز وجود دارد و یا گاهگاهی اتفاق می‌افتد؟
آیا کودک معنای تکلیف شب را درک می‌کند؟
آیا فراموش می‌کند تکالیفش را انجام دهد یا اینکه درمدرسه به دستور کار منزل توجه نمی‌کند؟
آیا درس‌ها برای کودک، بیش از حد مشکل هستند؟
آیا عامل خاصی در خارج از مدرسه در این مسأله دخالت دارد؟

- در صورت لزوم، برنامه را تغییر دهید. برنامه را برحسب نیازها و شرایط تغییر دهید. مثلاً مارک خیلی راحت حواسش پرت می‌شود و وقتی در اتاقش تنهاست و کسی بر کارش نظارت نمی‌کند، نمی‌تواند کار مفیدی انجام دهد. چون به نظر می‌رسد او نیاز شدیدی به نظارت دارد. بنابراین، همه با هم تصمیم می‌گیرند که از این به بعد مارک تکالیفش را در آشپزخانه، روی میز غذاخوری، بعد از عصرانه و تحت نظارت یکی از والدین انجام دهد. یا مثلاً انجام کارهای مدرسه ماری بیش از حد طول می‌کشد و در نتیجه دیر می‌خوابد و روز بعد خسته است؛ بنابراین، برای حل این مشکل از این به بعدزودتر از سابق به انجام تکالیفش مَشغول می‌شود و پدر و مادر او مراقب هستند که اگر او در انجام کارهایش کمک بخواهد، در کنارش باشند.
- برای کودکی که به جای انجام دادن تکالیفش به بازی می‌پردازد، از خودِ بازی یا فعالیت‌های دیگر که مورد علاقه اوست به عنوان پاداشی برای انجام تکالیف استفاده کنید و یا بازی و انجام تکالیف را به صورت نوبتی درآورید. بدین‌معنا که بخشی از تکلیفش را انجام دهد و سپس، ده دقیقه آزاد باشد برای بازی و بعد به انجام بخش دیگری از تکلیف بپردازد پس از آن ده دقیقهٔ دیگر بازی کند.
- زمان‌های درس خواندن را ثبت کنید. برای مجموع زمان‌هایی که صرف درس خواندن می‌شوند یک محدودهٔ زمانی در نظر بگیرید.و در صورت لزوم، آن را به تدریج افزایش دهید. بگذارید کودک، زمان را محاسبه کند و زمان‌های استراحت را از آن کسر کند. در صورت صرف زمان کافی برای یک درس خاص،کودک را با جایزه دادن تشویق کنید. برای مثال، اگر می‌بینید تونی، جدول ضرب را نیاموخته و در نتیجه، انجام تکالیف ریاضی برای او به صورت یک مشکل درآمده است، از او بخواهید زمان‌هایی راکه صرف حفظ کردن جدول ضرب می‌کند، ثبت کند و در آخر هفته او را به هر صورت که صلاح می‌دانید، تشویق کنید. می‌توانید برای مثال، او را به گردش ببرید یا برایش خوراکی بخرید.

۴ـ۲∎۱۱ نظم و ترتیب و مهارت‌های مطالعه را به فرزندتان بیاموزید

نظم و ترتیب، بدون آموزش در کسی به وجود نمی‌آید. مهارت‌های مطالعه هم غریزی نیستند. بنابراین به کودک کمک کنید تا آن‌ها را بیاموزد.

○ تکالیف طولانی را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید تا کودک راحت‌تر بتواند آن‌ها را انجام دهد. اگر کودک شما همواره از این موضوع کلافه است که نمی‌داند از کجا و چگونه شروع کند، به او نشان دهید که چگونه می‌تواند یک تکلیف یا کار طولانی و پیچیده را به بخش‌ها و اجزاء کوچکتر تقسیم کند، به طوری که هر بخش را به راحتی انجام دهد. از کودک بخواهید چنین سؤال‌هایی را از خودش بپرسد: اول چه باید بکنم؟ بعد از آن چه؟ به چه چیزهایی احتیاج دارم؟ اگر با این حال، کودک همیشه کلافه می‌شودو درانجام تکالیف، مشکل دارد به بخش ۵∎۱۱ مراجعه کنید.

○ به کودک بیاموزید چگونه زمان‌بندی کند. وقتی امتحان یا مسابقه‌ای در پیش است از کودک بخواهید از پیش برای درس خواندن اضافی برنامه‌ریزی و زمان‌بندی کند. در یک تقویم، زمان امتحاناتی را که قرار است برگزار شود،یادداشت کنید. اگر فرزند شما هنگام امتحانات یا قبل از آن‌ها بیش از حد هیجان زده می‌شود و اضطراب دارد، بخش ۶∎۱۱ در برطرف کردن این مشکل به شما کمک می‌کند.

○ الگویی از برنامه‌ریزی برای آینده، به کودکتان ارائه دهید. هر هفته جلسه‌ای با شرکت تمام اعضاء خانواده تشکیل دهید تا هر یک از آن‌ها بتواند برنامهٔ هفتهٔ آینده یا به عبارتی، کارهایی راکه قصد دارد انجام دهد و چیزهایی راکه نیاز دارد، مطرح کند. به کودک کمک کنید تا فعالیت‌های هفتگی‌اش را برنامه‌دار و مدون کند. فرض کنید ماری روز شنبه باید خلاصهٔ یک کتاب را سرکلاس بخواند. او تصمیم می‌گیرد سه شنبه و چهارشنبه کتاب را مطالعه کند، پنجشنبه از رئوس مطالب یادداشت بردارد و جمعه، کل مطلب را بنویسد و پاکنویس کند.

برای برنامه‌های طولانی مدت، برنامه‌ریزی بلندمدت نیز لازم است. به کودک کمک کنید برای این گونه کارها برنامه‌ریزی کند: «تقویم رو نگاه کن پنج ماه دیگه باید تحقیق درس علوم‌رو تحویل بدی. بیا به چند مرحله تقسیمش کنیم ۱ ـ انتخاب موضوع ۲ ـ مطالعه دربارهٔ آن‌ها ۳ ـ طرح ریزی و نقشه کشی دربارهٔ برنامه ۴ ـ جمع آوری مطالب ۵ ـ انجام آزمایش‌ها و... فکر می‌کنی هر مرحله چه قدر طول بکشه؟ بیا روی تقویم علامت‌گذاری کنیم و مشخص کنیم چه زمانی باید هر مرحله‌رو انجام بدی». فرض کنید جیم باید برای روز شنبه کتابی را بخواند و خلاصه‌نویسی کند. شما می‌توانید کارهای او را برنامه‌ریزی کنید طوری که مجبور نباشد جمعه شب تا دیروقت بیدار بماند: چهارشنبه: طرح کلی و مطالعه، پنجشنبه: چرکنویس، جمعه:

مشورت با والدین و اعمال تغییرات و پاکنویس مطلب.

- به کودک بیاموزید در مدرسه دربارهٔ تکالیفی که به او داده می‌شود تا در منزل انجام دهد، به طور کامل آگاه شود. کودک را تشویق کنید که شماره تلفن‌های دوستان همکلاسی‌اش را داشته باشد که در صورت لزوم، برای کسب اطلاعات بیشتر دربارهٔ تکلیف شب با آن‌ها تماس بگیرید.

۵ـ۱۲ ■ ۱۱ کودک را بیشتر وبیشتر تشویق کنید.

طبق معمول، جایزه بدهید، جایزه بدهید و جایزه بدهید و اگر لازم است از انگیزه‌های قوی‌تر و جوایز ارزنده‌تر بهره بگیرید.

- تلاش کودک را تحسین کنید. انتظار نداشته باشید کار کودک بی‌نقص باشد. به یاد داشته باشید کودک را برای هر گامی که در جهت استقلال برمی‌دارد، تشویق کنید. این تشویق‌ها باید در تمام مراحل، از جمله برای به یادآوردن تکالیف و به یادسپاری آن‌ها و حتی برای شروع کردن آن‌ها انجام شوند. اگر احساس می‌کنید از انگیزهٔ کودک کاسته شده، تشویق و جایزه را فراموش نکنید. اگرکودک شما خیلی زود از تنها کار کردن خسته می‌شود، حتی برای چند دقیقه بیشتر به طور مستقل کار کردن او را تشویق کنید.
- مثبت باشید. وقتی فرزندتان کارش را خوب انجام می‌دهد، خوب تلاش می‌کند و یا در انجام تکالیفش حوصله و دقت به خرج می‌دهد، او را تشویق کنید. (با جایزه‌های عادی یا غیرعادی)

  اگر کودکتان در درس خاصی مشکل دارد، با یادآوری موفقیت‌های او در درس‌های دیگر، در او اعتماد به نفس ایجاد کنید. به او بفهمانید که انسان جایزالخطاست و همهٔ انسان‌ها اشتباه می‌کنند، ولی کسانی موفق هستند که از اشتباهاتشان بهره می‌گیرند.
- در مواقع لزوم، با اقدامات ویژه‌ای به ایجاد انگیزش بپردازید. بعضی کودکان برای عادت به انجام تکالیفشان به تشویق و ایجاد انگیزه نیاز دارند. بنابراین، می‌توانید جدولی تهیه کنید و در آن برای انجام تکالیف، امتیاز بدهید. برای هرکار مثبت، به کودک مثلاً یک ستاره بدهید و در مقابل تعداد مشخصی از ستاره‌ها به کودک جایزهٔ ویژه‌ای مانند اجازهٔ رفتن به سینما یا خرید یک اسباب‌بازی بدهید. در این مورد،بخش ۵■۲ را مطالعه کنید.

۶ـ۲ ■ ۱۱ از پی‌آمدهای منفی استفاده کنید.

در مقابل اعمال منفی کودک، اگر برخورد مثبت شما نتیجهٔ خوبی ندارد، واکنش منفی نشان دهید. مثلاً اجازه ندهید یک روز برنامهٔ کودک تلویزیون را تماشا کنند. یا اجازه ندهید به کوچه برود و بازی کند. برای استفاده از پی‌آمدهای منفی، کارهایی را انتخاب کنید که فوری باشند و یا به عبارتی، بلافاصله اجرا شوند و زیاد هم طولانی نباشند.

۷ـ۲ ■ ۱۱ به کودک، مسؤولیت‌های بیشتری بدهید.

به تدریج و همزمان با رشد و بلوغ در کودک، به او مسؤولیت‌های سنگین‌تری، به ویژه در زمینهٔ انجام کارهای مدرسه، محول کنید.

به جای اینکه خودتان در مورد انجام تکالیف عقب ماندهٔ او دست به کار شوید، بکوشید به او کمک کنید تا خودش این کار را انجام دهد.

- به تدریج، مداخله‌تان را در انجام تکالیف کودک کم کنید. گرچه ممکن است در ابتدای کار مجبور باشید در انجام تکالیف دخالت مستقیم داشته باشید، ولی بکوشید هر چه سریعتر نظارت و مداخلهٔ مستقیم در کارهای مدرسهٔ کودک را کاهش دهید. برای نمونه، درمکان دیگری از اتاق مشغول کار خودتان بشوید، ولی به کودک نشان دهید که اگر سؤالی داشته باشد، در دسترس او هستید.
- به کودک اجازه دهید تا مسؤولیت بپذیرد. از آنجا که هدف از تکلیف شب، یادآوری مطالبی است که کودک قبلاً در مدرسه آموخته است، بنابراین در اکثریت مواقع، او باید بتواند تکالیفش را به تنهایی انجام دهد. گرچه ممکن است کمک شما لازم باشد، ولی هیچ‌وقت نباید شما به جای کودک تکالیف مدرسه را انجام دهید، حتی برای کلاس اولی‌ها. اگر کودک شما نمی‌تواند به تنهایی از عهده این کار برآید با معلم مدرسه مشورت کنید. شاید او به کمک درسی بیشتری نیازمند است.

۳ ■ ۱۱ مشکلات میان معلم و دانش‌آموز

گاهی کودک شما معلمش را دوست ندارد و گاهی هم به نظر می‌رسد معلم، زیاد از کودک شما خوشش نمی‌آید. از آنجا که همه شکل و همه نوع معلمی وجود دارد، ممکن است در طول مدت تحصیل فرزند شما معلمی پیدا شود که زیاد با کودک شما جور درنیاید. شما به عنوان والدین خوب، باید قبل از اینکه در این مسأله به‌طور مستقیم دخالت کنید، دریابید که واقعیت چیست و حق با کیست. اغلب، قضیه بدین صورت حل و فصل می‌شود که بعد از چند هفته حساسیت‌ها از بین می‌روند و کودک، به تدریج

خودش را با شخصیت و خصوصیات و روش معلم وفق می‌دهد.

چه کودک شما معلمش را دوست داشته باشد و چه نداشته باشد وظیفه شماست که به کودک کمک کنید تا در مدرسه به بهترین نحو عمل کند و وظایفش را درست و بی‌عیب و نقص به انجام برساند. احساس منفی او دربارهٔ معلم، نباید تأثیری در درس و تکالیف مدرسهٔ او داشته باشد. شما نمی‌توانید یک کودک را مجبور کنید کسی را دوست داشته باشد، ولی می‌توانید رفتاری را به او بیاموزید که به او کمک کند با احساساتش طوری کنار بیاید که باعث بهبود مناسبات او با معلمش شود.

۱ـ۳ ■ ۱۱ بین واقعیت و تصورات، تفاوت بگذارید.

آیا واقعاً مسأله‌ای وجود دارد؟ به جز در مواردی که مسایل، بسیار جدی و فوری به نظر می‌رسند، ما پیشنهاد می‌کنیم در ابتدا فقط به حرف‌های کودک گوش کنید. بی‌آنکه واکنش و یا توجه خاصی به آن مسأله نشان دهید.

- در آغاز، اظهارات منفی کودک را نادیده بگیرید. مطالبی را که کودک در ابتدای سال تحصیلی دربارهٔ معلمش به عنوان نارضایتی بیان می‌کند، نادیده بگیرید و به روی خود نیاورید. ممکن است کودک فقط از دوستانش شنیده باشد که این معلم «بداخلاق است» یا «خیلی از آدم کار می‌کشد». به او اطمینان بدهید که همه چیز درست خواهد شد و او معلم جدیدش را دوست خواهد داشت. برای مثال، به او یادآوری کنید که در ابتدای سال گذشته هم او معلمش را دوست نداشت، ولی آخر سال به سختی از او جدا شد. به او بگویید قبل از اینکه دربارهٔ معلمش قضاوت کند، بگذارد معلم، خودش را نشان دهد.
- ببینید آیا مسایل کودک، واقعی و با اهمیت هستند؟ اگر شکایت‌های کودک ادامه یافت، تحقیق کنید آیا این مشکلات حقیقت دارند؟ آیا اطلاعاتی که کودک می‌دهد دست اول است یا اینکه مثلاً با جملهٔ «سوزان می‌گفت که...» شروع می‌شوند؟ آیا حقایقی وجود دارند که نشان می‌دهند واقعاً در کلاس، مشکلی وجود دارد یا نه؟

۲ـ۳ ■ ۱۱ با کودکتان صحبت کنید.

به کودک فرصت بدهید تا با شما دربارهٔ احساسش نسبت به معلمش و اینکه چه مشکلاتی با او دارد، صحبت کند. با دقت و حوصله حرف‌هایش را بشنوید و با صراحت و به محکمی به کودک بگویید که باید بااین معلم سازگاری کند، چون در زندگی آینده‌اش با مردمی برخورد خواهد کرد که شاید آن‌ها را دوست نداشته باشد، ولی مجبور است با آن‌ها کار کند.

۳ـ۳■ ۱۱ رفتارهای خوشایندی را برای برخورد با معلم‌ها به کودکتان بیاموزید.

به کودک آموزش دهید چگونه دانش‌آموزی مورد توجه و دوست داشتنی باشد.

- به او بیاموزید که به سخنان معلمش گوش کند. همهٔ معلم‌ها دوست دارند دانش‌آموزان به درس گوش کنند. اگر کودک شما در خانه زیاد به گوش کردن علاقه‌ای ندارد احتمالاً در مدرسه هم همین‌طور است. با تمرین‌های مداوم، مهارت‌های گوش کردن را به او بیاموزید. چیزی به کودک بگویید و از او بخواهید آنچه به او گفته‌اید را تکرار کند. به او نشان دهید که چگونه می‌تواند با نگاه کردن به معلم، نشان دهد که گوش می‌کند و نتیجهٔ این کار را در توجه معلم به رفتار و حرف‌هایش ببیند.
- به کودکتان بیاموزید که از دستورات معلمش اطاعت کند. اطاعت از دستورات، یکی از مهمترین روش‌هایی است که هر دانش‌آموزی باید بیاموزد. اگر دانش‌آموز از دستورالعمل‌های معلم تبعیت نکند، هیچ‌گاه نمی‌تواند در کلاس نقش خوبی را ایفا کند. پیروی از دستورات ساده را با او تمرین کنید. برای این منظور، می‌توانید از بازی‌های ساده استفاده کنید. وقتی در مواقع دیگر از کودک کاری می‌خواهید یا به او فرمانی می‌دهید، از او بخواهید دستور را برای شما تکرار کند تا اطمینان یابید که آن را فهمیده است. برای اطلاعات بیشتر به بخش‌های ۸■۵ و ۱۱■۱۱ مراجعه کنید.
- به کودک بیاموزید تکالیفش را تمیز و مرتب انجام دهد. نظم و ترتیب و تمیزی تکالیف شب به معلم نشان می‌دهد که کودک هم کار او را به همین صورت ارزیابی می‌کند و بنابراین سعی می‌کند خودش هم مرتب باشد! به علاوه، آموزگار راحت‌تر و با رغبت بیشتری تکالیف کودک را ورق خواهد زد و کنترل خواهد کرد.
- به کودک بیاموزید مؤدب و خوش برخورد باشد. همهٔ افراد دوست دارند که مورد احترام قرار گیرند و دیگران به آن‌ها ارج بگذارند. معلم‌ها هم از این قاعده مستثنی نیستند. به کودکتان مؤدب بودن را بیاموزید و ترتیبی بدهید که جملات تشکرآمیزی مثل «متشکرم» و «لطفاً» را رکن اساسی صحبت‌هایش با معلم قرار دهد و همیشه لبخند بزند.

۴ـ۳■ ۱۱ با آموزگار صحبت کنید.

اگر مشکل حل نشد، از معلم وقت بگیرید که با او صحبت کنید. قبل از اینکه به شکل اعتراض‌آمیز خودتان را وارد جریان کنید، به یاد داشته باشید که یک جانبه قضاوت نکنید. هدف شما این است که اگر مشکلی وجود دارد از آن آگاه شوید و جزییات آن را بفهمید و راه‌حلی برای آن بیابید. از قبل با معلم قرار بگذارید. بی‌هنگام و ناگهانی سراغ او نروید و به او احترام بگذارید.

- با سیاست رفتار کنید و حمله نکنید. اگر سیاستمدار باشید و درک خوبی از نحوهٔ برخورد و روش معلم داشته باشید، موفق‌تر خواهید بود. به معلم بگویید برداشت شما این است که کودکتان فکر می‌کند معلمش از او خوشش نمی‌آید و یا احساسات کودک دربارهٔ معلمش بر روی وضعیت تحصیلی او اثر گذاشته است. اگر معلم مسألهٔ خاصی را مطرح کرد به گفت و شنود بپردازید تا به نتیجه برسید که چگونه می‌توانید به حل و فصل آن مسأله بپردازید. و از او بخواهید که برای از میان بردن آن مشکل از کمک شما استفاده کند.
- بر روی نکات مثبت تکیه کنید. به آموزگار، نقاط قوت و علایق فرزندتان را بگویید. همچنین، او را از نقاط ضعف کودک نیز آگاه سازید. هر چه معلم در بارهٔ شاگردش بیشتر بداند، بهتر و درست‌تر می‌تواند با مشکلاتی که پیش می‌آیند، روبرو شود و با دانش‌آموز برخورد بهتری خواهد داشت. به همین‌ترتیب،هر چه شما اطلاعات بیشتری در مورد معلم داشته باشید، بهتر می‌توانید به کودکتان کمک کنید که او را درک کند.

۵ـ۳ ■ ۱۱ به عنوان آخرین راه‌حل، با مسؤولان مدرسه گفتگو کنید.

اگر مشکل حل نشد و یا اگر معتقدید با یک معضل روبرو هستید که به مشکلات جدی شخصیتی معلم مربوط است، قرار ملاقاتی با یکی از مسؤولان مدرسه بگذارید تا دربارهٔ آن به گفتگو بنشینید. ممکن است مسؤولان بتوانند از پس این مشکل برآیند و یا احتمال دارد کودکتان را به کلاس دیگری منتقل کنند.

۴ ■ ۱۱ دانش‌آموزان بیش از حد موفق و بیش از حد ناموفق

به این جملهٔ آشنا توجه کنید: «سعی خودت را بکن، تا وقتی من بدانم داری تلاشت را می‌کنی از تو راضی هستم!»

ما اطمینان داریم شما بارها این جمله را به فرزندتان گفته‌اید، همان‌طور که احتمالاً والدین شما هم همین را به شما گفته‌اند؛ ولی واقعاً سعی‌ات را بکن یعنی چه و بهترین حالتی که کودک شما با توانایی‌های ویژهٔ خود می‌تواند به آن دست یابد کدام است؟ اگر واقع‌بین باشید چه چیزی باید از کودک خود انتظار داشته باشید؟ اگر در درس ریاضی نمرهٔ ۱۲ می‌گیرد، چه واکنشی نشان می‌دهید؟ و یا اگر بی‌آنکه درس بخواند در همهٔ درس‌هایش نمرهٔ بیست می‌گیرد، معنای آن چیست؟

هم کسانی که کمتر از حد انتظار موفقیت کسب می‌کنند و هم آنها که بیش از حد انتظار به کسب موفقیت نایل می‌آیند، دچار ناهماهنگی تحصیل با توانایی‌های

شخصی‌شان هستند. کسی که در تحصیل موفق نیست استعدادهای بالقوه‌اش در یادگیری را به کار نگرفته است و این ممکن است به علت نبود انگیزه و علاقه به درس و تحصیل باشد. ممکن است مشکلات عاطفی، رفتاری و یادگیری، راه جبران گذشته را سد کرده باشد و این احتمال وجود دارد که همین مسأله، سرآغاز مسایل و معضلات مادام‌العمر کودک شود.

کسی که بیش از آنچه انتظار می‌رود در درس‌هایش موفق است برای دستیابی به اهدافی که برای او چندان واقع‌بینانه و معقول نیستند، تحت فشار قرار می‌گیرد. وقتی یک کودک ـ یا بزرگ‌سال ـ بی‌وقفه به خود فشار می‌آورد که بهتر و بهتر عمل کند، احتمال اینکه سرانجام، روزی خسته شود یا به اصطلاح «ببُرد» وجود دارد. چه بسا او می‌تواند به همان اهداف با صرف نیروی کمتر و سرعت معقول‌تر دست یابد، با این تفاوت که در این حالت انرژی بیشتری ذخیره می‌کند، رفتار و منش طبیعی‌تری خواهد داشت و انگیزه‌اش را از دست نخواهد داد.

در اینجا اطلاعاتی آمده است که شما با بهره‌گیری از آن‌ها می‌توانید قدرت یادگیری کودک خود را دریابید و در نتیجه، خواسته‌ها و انتظارات شما از او منطقی و واقع‌بینانه خواهند شد. اگر به این نتیجه رسیدید که کودک شما توانایی موفق‌تر بودن را دارد ویا برعکس، بیش از حد توانش زحمت می‌کشد، از راه‌حل‌هایی که پیشنهاد خواهیم کرد استفاده کنید.

۱ ـ ۴ ■ ۱۱ انتظارات واقع‌بینانه را مشخص کنید.

این کار به جمع‌آوری اطلاعاتی دربارهٔ کودک نیازمند است که بیشتر آن‌ها را می‌توانید از پروندهٔ مدرسه کودک به دست آورید. ممکن است شما به کمک روانشناس مدرسه، مشاور خصوصی یا متخصص امور آموزشی برای آزمایش کودک احتیاج داشته باشید.

- توانایی یادگیری کودکتان را بسنجید. کودکان، به طور خدادادی از استعداد یادگیری برخوردارند که با توجه به تأثیرات محیط اطرافشان، توانایی‌های کودک شکل می‌گیرد. آزمون‌های هوش، به این‌منظور طراحی شده‌اند که این ویژگی را با جمع‌آوری اطلاعاتی دربارهٔ توانایی کودک برای حل مسایلِ بخصوص، اندازه‌گیری کنند؛ ولی این مسأله که آیا این گونه آزمون‌ها می‌توانند به درستی توانایی یادگیری کودک را اندازه‌گیری کنند یا نه مورد تردید است. معمولاً، والدین خیلی به نمرهٔ آزمون و اندازه‌گیری ضریب‌هوشی (IQ)[1] اهمیت می‌دهند و حتی در مورد آن با

1 - Inteligence quantity

دوستان و آشنایان خود به چشم و همچشمی و فخرفروشی می‌پردازند و یا اینکه آن را پنهان می‌کنند؛ ولی باید بدانند که نمرهٔ ضریب هوشی، تنها یک اندازه‌گیری است و نشان می‌دهد که کودک در آن روز و در آن آزمون، چه قدر خوب عمل کرده و نباید به آن به عنوان یک نمرهٔ دقیق و بی‌برو و برگرد نگاه کنند. درست است که کودک نمی‌تواند بهتر از آنچه استحقاق دارد نمره بگیرد، ولی بسیاری از مواقع ممکن است در امتحان، بهره هوشی او کمتر از بهره‌هوشی واقعی محاسبه شود.

آزمون‌های بهرهٔ هوشی گروهی، بدین‌منظور طراحی شده‌اند که جمعی از کودکان را آزمایش کنند و نتیجه‌گیری کنند که آیا بهرهٔ هوشی آن گروه، بالای ۱۰۰ است یا زیر ۱۰۰ (۱۰۰ مقدار متوسط بهره هوشی است). این آزمون‌ها را به راحتی می‌توان انجام داد، ولی نتیجهٔ آن به دقت و درستی نتیجهٔ آزمون‌های تک‌نفره نیست؛ زیرا آن آزمون‌ها را یک روانشناس متخصص انجام می‌دهد و طوری طراحی شده‌اند که توانایی‌های کودک را در زمینه‌های بسیار گوناگون ارزیابی می‌کنند. در یک امتحان تک‌نفره، آزمونگر مهارت‌های امتحان دادن کودک را مشاهده می‌کند و برخورد او با مسایل و طرز حل آن ـا و همچنین، توانایی کودک در غلبه بر خستگی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد.

○ نمرهٔ بهرهٔ هوشی کودکتان رابه یک متخصص نشان دهید تا آن را برایتان تفسیر کند. سؤالاتی که باید به آنها پاسخ داده شود عبارتند از: نمرهٔ واقعی چیست؟ آیا این یک نمره منفرد است یا نشاندهندهٔ مجموعه‌ای از نمرات است؟ نمرهٔ کودک شما در کدام گروه، دسته‌بندی می‌شود؟ بیش از متوسط، متوسط، کمتر از متوسط. آیا گروه‌های دیگری هم با عنوان نابغه وجود دارند؟ آیا چنین اصطلاحی صحیح است؟ نمرهٔ کودک شما در مقایسه با همکلاسی‌هایش چگونه است؟

۲ـ۴ ■ ۱۱ به دانش‌آموزی که بیش از حد توانش درس می‌خواند، کمک کنید تا از لحاظ تحصیلی در سطح معقول‌تری قرار گیرد.

ممکن است سؤال کنید چه اشکالی دارد فرزند ما بسیار موفق و همیشه شاگرد اول باشد؟ و شاید بگویید: «ما فکر می‌کردیم آدم هر چه بیشتر تلاش کند موفق‌تر خواهد بود.» اشکال در اینجاست که بعضی کودکان، چنان خودشان را تحت فشار می‌گذارند که یا آن قدر خسته می‌شوند که از ادامهٔ مسیر باز می‌مانند و به اصطلاح «می‌بُرند» و یا اینکه یادشان می‌رود که در زندگی تفریح هم لازم است. به قول معروف:

رهروآن‌نیست‌که‌گه تندوگهی‌خسته رود رهرو آنست که آهسته و پیوسته‌رود

اگر کودک، در سطح مناسبی که برایش راحت است کار کند، باز هم می‌تواند به

اهدافش دست یابد با این تفاوت که آن‌قدر انرژی برایش مانده که به هدفی رسید به سوی هدف دیگری حرکت کند.

○ توقعات خود را کمتر و معقول‌تر کنید؛ به ویژه اگر احساس می‌کنید کودک را بیش از حد تحت فشار گذاشته‌اید.

○ زندگی کودک را چند بُعدی کنید. نمره‌ها، همهٔ ارزش‌های زندگی نیستند و پرداختن به تفریح و بازی از اهمیت زیادی برخوردار است.وضعیت خودتان در مدرسه را به یاد بیاورید. آیا بین نمرهٔ ۲۰ و موفقیت در زندگی آینده، ارتباط نزدیکی وجود داشته است؟ آیا کودک، پدر یا مادر سخت کوشی را که به هیچ کاری به جز درس و تحصیل نپرداخته‌اند، الگو قرار می‌دهد؟ کودک را تشویق کنید تا در کنار فعالیت‌هایی که برای دستیابی به هدفش انجام می‌دهد، تفریح و بازی و سرگرمی هم داشته باشد.

○ عادت‌های بهترین خواهی را از بین ببرید. درس خواندن تا پاسی از شب و بیدار شدن قبل از طلوع آفتاب برای ادامهٔ آن، اصلاً عادت خوبی نیست. برای نمونه، دختر کوچکی را می‌شناختیم که به علت آنکه در درسش نمرهٔ ۱۹ گرفته بود، آنقدر ناراحت بود که نمی‌توانست بخوابد و اصرار داشت که تمام شب را درس بخواند. والدین او مجبور شدند اجازه ندهند بعد از ساعت ۹/۳۰ شب درس بخواند.

○ هدف واقع گرایانه‌ای را برای درس خواندن تعیین کنید: دربارهٔ نقاط قوت و ضعف کودکتان با او صحبت کنید و کمک کنید تا تصمیم بگیرد که با درس خواندن، دقیقاً به چه هدفی می‌خواهد برسد. و چه نمره‌ای برای او مناسب‌تر است. مثلاً شاید لازم نباشد فرزند شما در درس علوم‌تجربی به چندین مرجع خارج از کتاب مراجعه کند و آن‌ها را مطالعه کند و همان مطالب کتاب درسی برای او کافی باشد. گرچه ممکن است به جای نمرهٔ ۲۰، ۱۸ بگیرد، ولی باید به او بقبولانید که این نمره برای او مناسب‌تر است.

○ تفریح و بازی را در برنامه‌ریزی‌ها بگنجانید. اگر می‌بینید که کودکتان زمان خیلی زیادی را صرف درس خواندن می‌کند، اصرار کنید که برنامهٔ خود را طوری تنظیم کند که زمان بیشتری به تفریح و فعالیت‌های غیردرسی اختصاص دهد. به او کمک کنید که در زمینه‌های مناسبی مثل ورزش، سرگرمی‌های فرهنگی و یا غیره نیز به فعالیت بپردازد. او را ترغیب کنید تا دوستانش را به منزل دعوت کند؛ یا او را با خود برای گردش به بیرون از منزل ببرید. اگر چنین فعالیت‌هایی در برنامهٔ او گنجانده شده است، تلاش کنید تا این گونه تفریح‌ها برای او به صورت یک عادت و اصل درآیند.

۳ـ۴■۱۱ به کودکی که کمتر از توانش موفقیت کسب می‌کند کمک کنید تا به حد مناسب خود برسد.

همیشه علّتی برای آنکه وضعیت تحصیل کودک آن طور که باید و شاید خوب نیست، وجود دارد. در اینجا نشان داده‌ایم که چگونه می‌توانید این علت‌ها را تشخیص بدهید:

- بعضی کودکان، مشکلات یادگیری دارند و این مشکلات جلوی موفقیت آن‌ها را در مدرسه می‌گیرد و ممکن است به مشاوره‌های تخصصی نیاز داشته باشند (بخش ۱۴■۱۱ را ببینید.) بعضی دیگر، ممکن است دچار مسایل عاطفی و احساسی باشند که باید یک متخصص آن‌ها را درمان کند. (فصل ۱۷ را ببینید).

به طور کلی، بعضی کودکان، دیرتر ارزش‌های خود رانشان می‌دهند و به اصطلاح، دیرتر «شکوفا» می‌شوند؛ یا به عبارتی، کمی دیرتر به بلوغ فکری می‌رسند. پسر ۱۰ ساله‌ای را نزد ما آوردند که والدینش احساس می‌کردند وضعیت تحصیلی پسرشان آن‌طور که باید و شاید مناسب نیست. این پسر، وقتی وارد دفتر کار ما شد، نشست و بی‌مقدمه پرسید: «آیا امیدی برای درست شدن من هست؟» در نهایت، معلوم شد این کودک مثل پدر و مادرش به طور ذاتی دیرتر به رشد کامل فکری می‌رسد. وقتی این قضیه روشن شد ما به او و والدینش کمک کردیم تا مسأله را درک کنند و واکنش شدیدی نشان ندهند. ما به آنها توضیح دادیم که این پسر، بیمار و عقب‌افتاده نیست، فقط باید قدری صبر کنند تا بهتر بتواند در تحصیل، خود را نشان دهد.

- فشار راکم کنید. کسی که زیاد در تحصیل موفق نیست، اغلب به همین علت، سرزنش و تحقیر می‌شود. او به خوبی می‌داند که نتیجهٔ کارش راضی کننده نیست. بنابراین، انتظارات زیادتر از حد خود را متوقف کنید و به طور مداوم، از کودک نمرهٔ ۲۰ و ۱۹ نخواهید. اهداف خود و کودک را کمی واقع‌بینانه‌تر تعیین کنید. با این کار، هم تنش‌های بین شما از بین می‌رود و هم کودک، اعتماد به نفس بیشتری خواهد یافت. از روش‌های ایجاد انگیزه برای پیشرفت کودک، استفاده کنید.
- در کودکان احساس امنیت ایجاد کنید. واکنش‌های مثبت و همراه با تشویق، خیلی مفیدتر و مؤثرتر از شکایت‌ها و ابراز نارضایتی مداوم هستند. همواره، کودک را راهنمایی کنید تا در رسیدن به اهدافش ثابت‌قدم‌تر باشد. همیشه او را تشویق کنید و برانگیزید که به راه خود ادامه دهد. مطالعات، نشان داده‌اند والدینی که در مواقع موفقیت به فرزندانشان توجه نشان داده‌اند و دربارهٔ آن موفقیت با آن‌ها صحبت کرده‌اند، باعث موفقیت و پیروزی بیشتری در فرزندانشان شده‌اند.

بنابراین، حمایتگر فرزندتان باشید و او را با تشویق‌ها و ابراز نظریات مثبت خود

علاقه‌مند کنید. به او بفهمانید که از او چه انتظاراتی دارید. کمک کنید تا احساس خوبی نسبت به درست انجام دادن وظایفش داشته باشد و حس کند که شما به کاری که او انجام می‌دهد، علاقه‌مندید و به آن توجه دارید.

۵ ■ ۱۱ کودک، به سرعت از کار خسته می‌شود و نمی‌تواند از عهدهٔ فشار برآید

آیا تاکنون با چنین صحنه‌ای روبرو شده‌اید؟ کتاب،با صدای شدیدی بر روی زمین پرت می‌شود در حالی که کودک شما زار زار گریه می‌کند، می‌گوید: نمی‌تونم! بدین ترتیب، او با گریه و لجبازی با مسایل ریاضی برخورد می‌کند. آیلین، وقتی به ستوه می‌آید تمام مسایل را درون خود می‌ریزد، آندره، مشکلات درسی را در بیرون مدرسه با دعوا بروز می‌دهد و بیل، کاغذها را یکی پس از دیگری مچاله می‌کند.

مقاومت و صبر در مقابل خستگی، در زمان بلوغ افزایش می‌یابد. یک کودک دوساله هنوز طرز رویارویی با خستگی را نیاموخته و نمی‌داند که چگونه دست کشیدن از کار را به تأخیر بیندازد. بنابراین، وقتی تلاشش بی‌ثمرمی‌ماند، زود خسته می‌شود و دست از کار می‌کشد. وقتی این کودک بزرگتر می‌شود، می‌آموزد که چه طور برای حل مسأله یا مشکلی سماجت کند، حتی اگر در ابتدای کار موفق نباشد. او خواهد کوشید که برخورد بهتری با مسایل داشته باشد و تمام راه‌حل‌های یک مشکل را بررسی کند. اگر کودک شما درمقابل فشار و خستگی به ستوه می‌آید، باید به او کمک کنید از عهدهٔ این مشکل برآید. مدرسه باید محل پیشرفت و ایجاد زمینه‌های موفقیت باشد نه اینکه به یک عامل ایجاد فشار و تنش تبدیل شود. هنگامی که خواسته‌های مدرسه با توانایی‌های کودک هماهنگی ندارد و یا وقتی کودکی که همیشه از عهدهٔ مشکلات برمی‌آمده، علایم و آثار خستگی و به ستوه آمدن را نشان می‌دهد، باید چنین نتیجه بگیریم که ادامهٔ این حالت با پیشرفت او مغایرت دارد.

به علل احتمالی توجه کنید و اگر می‌توانید به حل و رفع آن‌ها بپردازید. سپس به کودک بیاموزید تا واکنشی متفاوت و البته بهتر نسبت به عدم موفقیتش نشان دهد.

۱ـ۵ ■ ۱۱ منشاء ایجاد فشار را شناسایی کنید.

وقتی کودک به ستوه می‌آید نشانگر آن است که فشاری از درون وجود دارد که او را وادار به رسیدن به هدفی می‌کند که رسیدن به آن برای کودک غیرممکن به نظر می‌رسد. پرسش‌های زیر به شما کمک می‌کند تا علل مسایل و مشکلات کودک را کشف کنید.

○ آیا کودکتان خیلی خسته می‌شود؟ اطمینان یابید که کودکتان به اندازهٔ کافی استراحت می‌کند. همهٔ کودکان وقتی خسته می‌شوند، مشکلات و روابط زندگی را سخت‌تر از

آنچه هست، می‌بینند.

- آیا برنامه‌های کودکتان خیلی سنگین است؟ اگر خودمان هم برنامهٔ سنگینی داشته باشیم و مسؤولیت‌های گوناگونی را برعهده گیریم، سرانجام به ستوه می‌آییم و خسته می‌شویم. بنابراین، با دقت به برنامهٔ روزانهٔ کودکتان توجه کنید و ببینید آیا او زمان کافی برای استراحت، مطالعه و بازی دارد یا خیر؟ اگر برنامهٔ خیلی سنگینی دارد، قدری فعالیت غیردرسی در برنامهٔ کودکتان بگنجانید.
- آیا کودک شما کمال‌طلب[1] است؟ برخی کودکان از خودشان توقعات غیرمنطقی دارند و استانداردهای آن‌ها غیرواقع‌بینانه است؛ اما بعضی دیگر، مشکلشان این است که نمی‌خواهند از دیگران کمک بخواهند و یا اینکه از کمک خواستن واهمه دارند. برای کاستن از فشاروارده بر کودک، احتمالاً لازم است به اصلاح افکار کمال‌طلبانهٔ کودک بپردازیم. بخش مربوط به کودکانی راکه بیش از حد معمول موفق هستند[2]، بخوانید.
- آیا کودکتان می‌تواند بر روی احساس به ستوه آمدنش، اسم بگذارد؟ اگر نمی‌تواند دریابد که چه مسأله‌ای او را آزار می‌دهد، به او بیاموزید که پس از نامگذاری و نشانه‌گذاری احساسش، آن را به درستی بیان کند.
- آیا یک منشاء خارجی باعث پیدایش فشار شده است؟ آیا انتظار زیادی از کودک دارید؟ آیا از او توقع دارید در تمام دروس، از جمله: فارسی، ریاضیات، فوتبال، پینگ‌پنگ، جغرافی و... بهترین باشد؟ آیا مدرسه یا معلم کودکتان بیش از حد از او انتظار دارند؟
- آیا کودکتان موقعیت و شرایط موفقیت را دارد؟ شما باید ترتیبی بدهید که کودکتان نسبت به خودش احساس خوبی داشته باشد و درعین حال،این نکته را دریابد که سخت‌کوشی، پاداش مخصوص خود را دارد. اطمینان یابید که او به اندازهٔ کافی تجربهٔ مثبت دارد تا بتواند اعتماد به نفسش را حفظ کند و «خود» را نبازد.

با معلم کودک، صحبت کنید و از او بخواهید نقاط قوت کودکتان را در کلاس یادآوری کند و به او و همکلاسی‌هایش نشان دهد که کودکتان نقاط قوت زیادی دارد. او را در فعالیت‌هایی وارد کنید که می‌تواند در آن‌ها موفق باشد.

۲ـ۵ ـ ۱۱ پاسخ‌های جدیدی را در مقابل خستگی و به ستوه آمدن به کودک بیاموزید.

به احتمال زیاد، شما نمی‌توانید تمام خستگی‌ها و ناامیدی‌ها و فشارها را از دنیای کودک دور کنید؛ به عبارت دیگر، کودک شما باید راههای پذیرفته و مثبتی را بیاموزد تا

1 - perfectionist 2 - overachievers

بتواند با شناختن عواطف و احساسات گوناگونش با مسایل کنار بیاید.

- مهارت‌های کسب آرامش را به کودکتان بیاموزید. همهٔ ما هنگام آرامش و راحتی بهتر می‌توانیم با اتفاقات روزمره روبرو شویم. بنابراین، به کودکتان کمک کنید تا کسب آرامش را بیاموزد و مقاومتش نسبت به خستگی و ناامیدی زیاد شود. (بخش ۱۰ ■ ۲ را ببینید.)
- به کودک بیاموزید احساسش را شناسایی و نامگذاری کند. به کودک خردسالتان نشان دهید که احساساتش را با استفاده از نام دادن و نشانه‌گذاری، شناسایی کند. برای نمونه: «استوارت، تو الان «بُریدی» چون هنوز تکالیف ریاضی‌ات رو تموم نکردی در حالی که نباید این قدر طول می‌کشید». در مورد کودکان بزرگتر نیز همین روش را با بحث دربارهٔ احساس کودک، انجام دهید. با یکدیگر، حالت‌ها و زمان‌هایی را که باعث ناامیدی و خستگی در انسان می‌شود، شناسایی کنید. سپس، در پی راه‌حل و راهبردهای مناسب با آن باشید.
- با خودْ حرف زدنِ مثبت را به کودک بیاموزید. به کودک نشان دهید که چگونه وقتی در شرایط دشواری قرار می‌گیرید با خودتان حرف می‌زنید و چه قدراین حرف زدن مثبت تأثیر خوبی دارد. برای مثال: «جدول کلمات متقاطع خیلی دشواره، من به این راحتی‌ها نمی‌تونم حلش کنم، ولی... آها این کلمه‌رو می‌دونم. حالا دنبال ۳ افقی می‌ریم، خب، پیداش کردم. چه طوره از یک لغتنامه استفاده کنم؟...» به کودک بیاموزید که اگر بار اول و دوم موفق نشد باز هم به تلاش خود ادامه دهد و این رفتار را با الگو شدن برای او، به طور عملی بیاموزید.
- به کودک بیاموزید چه زمانی کمک بطلبد. بعضی کودکان از اینکه از دیگران کمک بخواهند زیاد خوششان نمی‌آید، ولی بعضی دیگر تا به مشکلی برخورد می‌کنند، بلافاصله درخواست کمک می‌کنند. به کودک بیاموزید در ابتدا بکوشد تا به تنهایی مشکلش را حل و رفع کند و نام آن را «تلاش من» بگذارد. سپس، اگر می‌بینید نمی‌تواند در این کار موفق شود، به او بگویید که از شما کمک بخواهد. اگر حس می‌کنید که از ادامهٔ تلاشش برای درخواست کمک ناامید و خسته می‌شود، مداخله کنید و این روش را به کار گیرید: «چه چیزی می‌توانی به خودت بگویی که به تو کمک کند این کار را انجام دهی؟ به جز عصبانیت و رها کردن کار چه می‌توانی بکنی؟»
- نقشی را بازی کنید. در یک موقعیت مناسب و آرام، ترتیب یک بازی با کودک را بدهید. بدین صورت که موقعیت فرضی خستگی وناامیدی و به ستوه آمدن را به نمایش درآورید. بگذارید کودک، ابتدا نقش یک نفر را که مثلاً از حل کردن یک جدول،عاجز مانده و ناامید و خسته شده است، بازی کند و سپس، عکس این حالت

را نیز نمایش دهد. او را تشویق کنید در این نمایش در هنگام ناامیدی با خودش صحبت کند و تأثیر مثبت حرف زدن سازنده با خود را نمایش دهد و راه‌حلی برای مشکلش بیابد. شما هم نقش خودتان را بازی کنید و سپس، دربارهٔ آن موضوع با هم صحبت کنید.

- در صورت عملکرد درست و مناسب، او را تشویق کنید. اگر کودک، عصبانی شدن‌های معمولش را به تعویق انداخته است، به او جایزه بدهید. همین‌طور اگر می‌بینید روش مناسبی را برای غلبه بر خستگی در پیش گرفته است، او را به شکلی مؤثر و عمیق تشویق کنید. از روش جایزه دهی در منزل یا مدرسه بهره گیرید و پیشرفت کودک در این زمینه را تقویت کنید.

۳ـ۵■۱۱ سرآغاز ایجاد ناامیدی و خستگی را شناسایی کنید و کمک برسانید.

این روش، راه‌حلی همیشگی نیست؛ زیرا ناامیدی‌ها و خستگی‌ها همیشه ایجاد می‌شوند و شما نمی‌توانید سرآغاز آن‌ها را پیدا کنید؛ ولی وقتی ناامیدی و خستگی بارز است، یافتن علت آن از اصول مهم است.

- مسأله را شناسایی کنید و مهارت‌های مربوط به حل آن را آموزش دهید. اگر کودک، در مورد کاری که مجبور به انجام آن است و یا شدیداً به آن علاقه‌مند است، مشکل دارد بکوشید تا مسأله را مجزا کنید و در صورت امکان، به کودک مهارت‌های لازم را بیاموزید. اگر خودتان نمی‌توانید، از کسی که از شرایط لازم برخوردار است بخواهیداین کار را برعهده گیرد. اغلب، دیده می‌شود که خود وضعیت مشکل آفرین است نه مهارت‌های مربوط به آن. مثلاً ممکن است کودک، در هنگام رویارویی با امتحان یا فشار روحی، عصبی و برآشفته شود. (بخش ۶■۱۱ را ببینید).
- تغییراتی را در روش کار اعمال کنید. به کودک، راه دیگری را برای دستیابی به هدفش نشان دهید. در صورت امکان، یک کار را به چند بخش کوچک تقسیم کنید، به طوری که بتوانید هربار بخشی از کار را انجام دهید. مثلاً اگر یک بازی برای کودک دشوار است می‌توانید آن را برای مدتی فراموش کنید تا وقتی که کودک بزرگ‌تر شود و یا قانون بازی را طوری تغییر دهید که آسانتر شود. اگر کودک از اینکه نمی‌تواند یک متن را به درستی و بدون خط‌خوردگی پاکنویس کند، به او اجازه دهید از مداد استفاده کند.
- الگو باشید. همیشه خودتان هم آن طور عمل کنید که از کودکتان انتظار دارید. اگر فرزندتان ببیند شما درمواقع به تنگ آمدن، درها را به هم می‌کوبید، عصبانی می‌شوید و کنترلتان را از دست می‌دهید، او هم چنین خواهد کرد.

۱۱ ■ ۶ در مواقع امتحان مضطرب و وحشتزده می‌شود

امتحان دادن، بعضی کودکان را می‌ترساند و آن‌ها را مضطرب و نگران می‌سازد. این کودکان، آن قدر مضطرب و هیجانزده می‌شوند که حتی ممکن است هر چه را که خوانده‌اند در هنگام امتحان فراموش کنند.

آنچه اهمیت دارد این است که از همان اوایل دوران تحصیل این مشکل را درکودکتان شناسایی کنید و در مورد آن اقدام کنید؛ زیرا این حالت می‌تواند در کودک ماندگار شود و حتی در دوران تحصیلات دانشگاهی هم گریبانگیر او شود. روش‌هایی وجود دارند که می‌توانید با به‌کارگیری آن‌ها به کودک کمک کنید تا با احساساتش کنار بیاید و اضطراب و هیجان امتحان را از بین ببرد.

۱۱ ■ ۶ ـ ۱ فضای مناسبی را در منزل به وجود آورید.

باید برای کودکتان محیطی حمایتگر و دلگرم کننده به وجود آورید.

قابل پیش‌بینی باشید. آیا کودک شما جرأت می‌کند نمره‌های بدش را هم مثل نمره‌های خوب، به شما نشان دهد بی‌آنکه از واکنش احتمالی شما بترسد؟ نشان دادن غرور و خوشحالی در مواقعی که با موفقیت کودک در زمینه تحصیل روبرو می‌شوید، خوب است، ولی این رفتار درست نیست که به کودک بگویید که کمتر از «بهترین» پذیرفتنی نیست. توقعات واقع‌گرایانه داشته باشید، ولی از نشان دادن واکنش‌های افراطی هنگامی که احساس می‌کنید کودک آن طور که باید و شاید خوب عمل نکرده، بپرهیزید. بگویید: «خیلی خوب، بذار با هم به این ورقه امتحان نگاهی بکنیم. عجب! نمره تو ۱۲ شده. ببینم این امتحان چه چیز سختی برای تو داشته؟» اطمینان یابید که کودکتان احساس می‌کند شما یک حمایتگر قابل اعتماد و در دسترس هستید و همیشه می‌خواهید به او کمک کنید.

- جایزه بدهید. اگر کودک، برای درس خواندن حداکثر سعی‌اش را به کار می‌گیرد، او را تشویق کنید و به او جایزه بدهید حتی اگر نمراتش به اندازهٔ تلاشش خوب نباشد. همچنین، اگر کودک اقدامی برای از بین بردن هیجانات و ترس و واهمه امتحان انجام می‌دهد، از جمله خوب درس خواندن، کسب آرامش، دوره کردن، خوب خوابیدن در شب قبل از امتحان، به او جایزه بدهید و او را تشویق کنید.

۱۱ ■ ۶ ـ ۲ اطمینان یابید که کودکتان برای امتحان آماده است.

برای اینکه به کودک کمک کنید تا براحساس تشویش و نگرانی قبل از امتحان فایق آید، اطمینان یابید که به خوبی درس خوانده و آمادهٔ امتحان است. بعضی دانش‌آموزان

باید چندین بار درس را دوره کنند تا احساس آرامش کنند.

- به او کمک کنید تا برنامهٔ درسی خوبی تنظیم کند. وقتی امتحانی در پیش است، کودک را تشویق کنید یک برنامهٔ درسی مدون برای خود بنویسید که بتواند زودتر از موعد خود را آماده امتحان کند. مطلب درسی را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کنید و هر روز بخشی را طبق برنامه برای مطالعه در نظر بگیرید.
- به او کمک کنید تا آنچه را که باید بخواند، تعیین کند. اطمینان یابید که کودک از نحوهٔ انتخاب پرسش‌های امتحانی اطلاع دارد. از او بپرسید امتحان به چه صورت است. آیا به صورت چندجوابی یا تشریحی یا شفاهی است؟ اطمینان یابید که او می‌داند هر یک از اشکال امتحان به چه صورتی است و چه کیفیتی دارد و چگونه باید از عهدهٔ آن برآید. با او دربارهٔ اینکه هر یک از انواع امتحان چه نوع درس خواندنی را می‌طلبد، صحبت کنید.
- به کودک کمک کنید تا مهارت‌های مطالعه را بیاموزد. پس از اینکه فرزندتان مطالب مربوط به امتحان را مطالعه کرد، به او نشان دهید چگونه می‌تواند خودش را به وسیله سؤال کردن در مورد مطلب بیازماید. به او آموزش دهید که چگونه نکات مهم را علامتگذاری کند، یادداشت بردارد و یا از روش‌های خاص مطالعه استفاده کند. به کودک بیاموزید که از روش فرانسیس رابینسون[1] استفاده کند. ۱) مرور: مطلب را به طور کلی یک بار به سرعت مرور کنید تا از محتویات آن آگاه شوید ۲) طرح سؤال: به عنوان راهنمای مطالعه سؤالاتی را طرح کنید تا در هنگام مطالعه، دنبال پاسخ آن‌ها بگردید. ۳) خواندن: مطلب را بخوانید طوری که پاسخ سؤالات خود را بیابید. ۴) از بر گفتن: مطلب را از بر بگویید تا اطمینان یابید رئوس مطلب و پاسخ به سؤالاتتان را به یاد سپرده‌اید ۵) دوره کردن: کل مطلب را در زمان دیگری دوره کنید.

۳ـ۶ ■ ۱۱ روش‌های کسب آرامش را به کودک بیاموزید.

دوباره، بخش ۱۰■۲ را بخوانید و به کودکتان کمک کنید که طرز کسب آرامش را بیاموزد تا بتواند با تنش و تشویش که قبل یا هنگام امتحان به وجود می‌آید، مبارزه کند. پس از اینکه کودک، روش‌ها را تمرین کرد، از او بخواهید که در حال بازدم کلمهٔ: «آروم» را تکرار کند و نتیجهٔ خوبی بگیرد.

وقتی زمان امتحان فرامی‌رسد کودک می‌تواند همان کلمه را با استفاده از تکنیک

---

۱. این روش به SQ3R نیز معروف است. این نام از حروف اول کلمات Survey (مرور)، Question (طرح سئوال)، Read (خواندن)، Recite (از برگفتن)، Review (دوره کردن) گرفته شده است.

کسب آرامش فوری[1] تکرار کند تا خونسردی خود را بازیابد. برای اینکه روش‌های کسب آرامش[2] مؤثر باشند و اضطراب را از بین ببرند، باید برای تمرین اهمیت زیادی قایل شوید.

۴ـ۶ ■ ۱۱ از روش گفتگوی مثبت با خود استفاده کنید.

افکار منفی کودک را با افکار مثبت جایگزین کنید.

- یک فهرست تهیه کنید. از کودک بخواهید فهرستی از تمام افکار منفی که قبل از امتحان به ذهنش می‌آید، برای شما تهیه کند. برای نمونه: «خوب درس نخوانده‌ام.»، «هول خواهم شد.»، «حواسم رو جمع نخواهم کرد.» «ذهنم مرا یاری نخواهد کرد.» سپس از او بخواهید فهرستی از متضادهای این عبارت‌ها را بنویسد: «من به اندازهٔ کافی درس خوانده‌ام پس موفق خواهم شد.»، «حواسم‌رو جمع خواهم کرد و ذهنم هم مرا یاری خواهد کرد.».
- به کودکتان بیاموزید که با خودش حرف بزند. از کودک بخواهید عبارت‌های مثبت و سازنده را هر وقت که احساس می‌کند افکار منفی به سراغش آمده‌اند، برای خودش تکرار کند. از او بخواهید این عبارت‌ها را در ابتدا با صدای بلند بگوید و بعد آرام و بی آنکه کسی بشنود.

۵ـ۶ ■ ۱۱ حساسیت کودک را نسبت به وضعیت امتحان از بین ببرید.

این گام‌ها به کودک شما کمک خواهند کرد که کمتر تحت‌تأثیر امتحان قرار گیرد.

- از کودک بخواهید در ذهن خود اتفاقی را که قرار است بیفتد، به تصویر بکشد. او را راهنمایی کنید که دریابد قبل از امتحان احتمالاً چه احساس‌هایی در او ایجاد خواهد شد. از او بخواهید تصور کند شب قبل از امتحان چه احساسی خواهد داشت، چگونه خواهد خوابید، چه وقت بیدار خواهد شد، چه زمانی به مدرسه خواهد رفت، ورقه‌ها چگونه پخش می‌شوند و... از او بخواهید زمانی را تصور کند که سرجلسهٔ امتحان به سؤال یا مسأله‌ای برخورد کرده است که نمی‌تواند آن را پاسخ دهد. سپس، به او بگویید، درست برعکس این قضیه را پیش چشم بیاورد، به طوری که تصور کند امتحان را با موفقیت پشت سرگذاشته و خیلی از این موضوع خوشحال است. در هر یک از مراحل، از کودک بخواهید هم جنبهٔ منفی و هم مثبت مسایل را تصور کند. برای چندین روز، این گونه جلسات خیال‌پردازی را تکرار کنید و هر روز

---

1. mini - relaxation
2. Relaxation

به جزییات بیشتری بپردازید و همیشه آخر کار را با موفقیت و خوشحالی به پایان ببرید.

- از کودک بخواهید احساساتش را امتیازبندی کند. کودک را ترغیب کنید تا به احساسش از ۰ تا ۱۰ نمره بدهد و بدین‌گونه، شدت نگرانی و اضطراب خود را در امتحانات تخیلی اندازه بگیرد. آن قدر تمرین‌های خیال‌پردازی را ادامه دهید که به کمترین امتیاز ممکن برسید. به کودک بگویید که وجود کمی نگرانی و هیجان، کاملاً عادی است.

۶ـ۶ ▪ ۱۱ از کودک، امتحان آزمایشی بگیرید.

چندین شب قبل از امتحان، از کودک، امتحان آزمایشی از سؤالات مشابه و احتمالی بگیرید. قبل از امتحان آزمایشی از کودک بخواهید کسب آرامش کند. با توجه به نتیجهٔ امتحان، به او کمک کنید تا نقاط ضعفش را تقویت کند و در زمینه‌هایی که نیازمند مطالعهٔ بیشتری است، بیشتر بکوشد.

۷ ▪ ۱۱ تقلب

جملهٔ «لطفاً نگاهتون به ورقه خودتون باشه.» برای همهٔ ما بسیار آشناست؛ زیرا تقریباً همهٔ معلم‌ها موقع امتحان گرفتن آن‌را می‌گویند. در آمار به دست آمده، تخمین زده شده است که بیش از یک سوّم دانش‌آموزان، حداقل یک بار درطول دوران تحصیلشان تقلب می‌کنند. (کسی نمی‌داند در ایران این آمار چقدر است! مترجم.) دلایل متعددی برای تقلب در کودکان وجود دارد کودکان کوچک‌تر دوست دارند برنده باشند و مهم نیست که چگونه؛ ولی حتی یک بچهٔ پنج‌ساله نیاز به درستکار بودن را حس می‌کند و در عمق وجودش دوست دارد چیزی را که می‌خواهد، بدون تقلب به دست آورد. بعضی از کودکان که قبول شکست برایشان مشکل است، در بازی‌ها برای برنده شدن تقلب می‌کنند و به طور حق به‌جانبی کودکان دیگر را از اینکه در آن بازی ضعیف هستند، محکوم می‌کنند.

در مدرسه، کودک ممکن است از عواقب نمره بد بترسد. وقتی کودک نمی‌تواند نمرهٔ دلخواه را کسب کند، ممکن است نتواند در مقابل میل نگاه کردن به ورقهٔ دانش‌آموز بغل‌دستی‌اش مقاومت کند. به ویژه، در مدرسه‌هایی که دانش‌آموزانشان با یکدیگر به رقابت درسی می‌پردازند، دیده شده است که گاهی کودکان، ضعف درسی خود را با تقلب می‌پوشانند. برخی کودکان هم نه به این دلیل که به تقلب نیاز دارند، بلکه از آنجا که می‌خواهند به همکلاسی خود این امکان را بدهند که از روی ورقه‌شان بنویسد، دست به

تقلب می‌زنند. حتی دانش‌آموزان خیلی خوب هم بارها در هنگام «تقلب رساندن» دستگیر شده‌اند! تقلب‌های مکرر و همیشگی که یکی دیگر از جوانب الگوی عمومی دروغگویی هستند، با لغزش‌های گهگاهی تفاوت بسیار دارند. این گونه تقلب‌ها نشاندهندهٔ مشکلات احساسی و عاطفی و روانی جدی‌تری است و اغلب برای ترک عادت تقلب به کمک یک متخصص نیاز است.

آنچه در پی می‌آید راه‌حل‌هایی است که به شما کمک می‌کند تا برخورد درستی با مسألهٔ تقلب داشته باشید.

۱۱ ■ ۷-۱ مسأله را پیش بکشید.

این کار به شما کمک می‌کند تا دریابید که چرا کودکتان تقلب کرده است و دربارهٔ آن بحث باز و آزادی داشته باشید.

- در پی علت باشید. وقتی تقلب کودک برملا شده است، از او نپرسید که آیا این کار را کرده یا نه؟ با خونسردی سرصحبت را باز کنید. بعضی کودکان در کمال آرامش و با اصرار بسیار زیاد قضیه را انکار می‌کنند؛ امّا بعضی دیگر به راحتی گناهشان را می‌پذیرند. در هر صورت، مثل یک دشمن با کودک برخورد نکنید. محاکمه نکنید، به او زخم زبان نزنید و سرزنش نکنید. بکوشید تا دریابید که چرا بین همهٔ راهها، تقلب را انتخاب کرده است؟ آیا به اندازهٔ کافی درس نخوانده بوده؟ آیا احساس می‌کرده که تحت فشار است تا نمرهٔ خیلی خوب کسب کند؟
- نارضایتی و ناپسند داشتن خود را بیان کنید. به کودک بفهمانید که تقلب کار درستی نیست. این کار را با خونسردی، ولی محکم انجام دهید. برای کودک، توضیح دهید که به چه علت تقلب انتخاب صحیحی نیست و راههای دیگری را به کودک پیشنهاد کنیدتا همان نتایج را بدون تقلب به دست آورد.
- کودک را به درستکاری تشویق کنید. اهمیت تلاش درستکارانه و صادقانه را در ذهن کودک جا بیندازید. برای این کار باید متن نصیحت خود را تمرین کنید و مثال مناسبی هم آماده داشته باشید. به کودک بفهمانید که در بازی، خوب بازی کردن مهم‌تر از نتیجه بازی است.

۱۱ ■ ۷-۲ کاری کنید که کودک اشتباهش را بپذیرد و برای آن جریمه شود و تاوان بدهد.

از آنجا که لازم است کودک، پی‌آمدهای رفتارش را دریابد، کاری کنید که به عمل نادرستش اقرار کند و برای آن جریمه شود. حتی اگر بار اول است (شاید هم به‌ویژه به خاطر اینکه بار اول است)، قضیه را پراهمیت جلوه دهید و سروصدای زیادی راه

بیندازید. درباره مسأله با معلم کودک، گفتگو کنید و با توجه به شرایط و میزان جدی بودن قضیه و در مورد پی‌گیری متناسب با آن، تصمیم‌گیری کنید. شاید لازم باشد که تصمیم بگیرید در آن امتحان خاص، نمرهٔ مردودی به او داده شود و مجبور شود دوباره، همان درس را امتحان بدهد تا نشان دهد مطلب را آموخته است. یا اینکه امکان دارد، او را مجبور کنند کار اضافی یا تکلیف اضافی انجام دهد. گاهی اوقات، مؤثرترین تنبیه برای تقلب‌های مکرر، عذرخواهی در حضور جمع و یا عذرخواهی از کسی است که از روی ورقه او تقلب شده. کودک باید درک کند که باید زمان صرف کند تا دوباره درستکاری را ثابت کند و اعتماد شما، معلم و همکلاس‌هایش را به دست بیاورد.

۳ـ۷■۱۱ برای کودک، استانداردهای واقع بینانه تعیین کنید.

اکنون، باید به علتی که کودک را به تقلب واداشته بپردازید. آیا اهدافی که شما و کودکتان برای نتایج درسی تعیین کرده‌اید غیرواقع‌بینانه است؟ اگر چنین است انتظاراتتان را اصلاح کنید (بخش ۴■۱۱ را ببینید).

- انگیزهٔ تقلب را ایجاد نکنید. گاهی شرایط در خانه و مدرسه به گونه‌ای است که به طور ناخودآگاه، انسان را به تقلب وامی‌دارد. محیط آکنده از رقابتی که در آن برای گرفتن نمره و برد و باخت تأکید زیادی می‌شود، احتمال انجام تقلب را زیاد می‌کند.
- واقع‌بینانه برخورد کنید. وقتی انتظارات و توقعات از کودک، بیش از حد زیاد می‌شوند احتمال بیشتری دارد که او تقلب کند. هنگامی که نمره‌ها در سر کلاس مخفی نمی‌مانند و دانش‌آموزان در مورد نمره‌ها با یکدیگر به چشم و هم‌چشمی می‌پردازند، بروز تقلب بیشتر می‌شود. برای اینکه به کودکتان کمک کنید که از نشان دادن این واکنش ناشایست بپرهیزد، با معلم دربارهٔ اهداف متناسب با کودک خود گفتگو کنید و از او بخواهید که احساس حقارت در کودک ایجاد نکند و باعث نشود که کودک احساس ضعف کند. در صورت لزوم، از معلم بخواهید با کودکتان بیشتر کار کند، به ویژه اگر مشکلی در زمینهٔ یادگیری یا مهارت‌های دیگر وجود دارد. از او بخواهید بیشتر بر پیشرفت و بهبود وضعیت یادگیری کودک تاکید کند نه صرفاً روی نمرات.
- برای کودک، مفهوم صداقت و درستکاری را توضیح دهید. با کودک خود به طور دوستانه دربارهٔ درستکاری صحبت کنید و اطمینان یابید که او می‌داند چه طور باید کارهای مربوط به تحصیل‌اش را با درستکاری انجام دهد. برای مثال، تفاوت بین رونویس از روی یک مطلب و خواندن آن و سپس بازنویسی از مضمون و چکیده آن را توضیح دهید. حتی با کودکان خیلی کوچک نیز تمرین کنید که چگونه از کتاب‌های

مرجع، استفاده کنند.

۴ـ۷■۱۱ در صورت لزوم، زمان درس خواندن را افزایش دهید.

اگر کودکتان کارهای مدرسه و درس خواندن را به طور ناکافی و نادرست انجام می‌دهد، سیاست دیگری را به کار گیرید. اگر کودک، هیچ وقت در درس‌ها و تکالیفش آماده نیست، باید روش خود را تغییر دهد و پاداش‌ها و همچنین مجازات‌هایی باید برای تصحیح این وضعیت، به کار گرفته شوند.

برای یک هفته، برنامه‌ای تنظیم کنید. سپس، از کودک بخواهید نمودار یا جدولی از زمانی که صرف درس خواندن می‌کند، تهیه کند. قوانینی مقرر کنید که کودک، در مقابل کسب امتیاز، جایزه بگیرد. درس خواندن را با پیشنهاد جوایز دلخواه کودک، مثلاً دیدن برنامه‌های تلویزیون یا گردش، پرانگیزه‌تر کنید. برای یادآوری پیشنهادهای دیگر، بخش ۲■۱۱ را ببینید.

۵ـ۷■۱۱ رفتار صادقانه را تقویت کنید.

وقتی همهٔ راه‌حل‌ها به نتیجه رسیدند، وظیفه شما این است که تلاش کودک در مدرسه را تقویت کنید. او را برای خوب انجام دادن وظایفش تحسین کنید و در پی فرصتی باشید تا درستکاری او را تحسین کنید. (بخش ۵■۸ را ببینید.) برای نمونه وقتی می‌فهمید دانش‌آموزان دیگر تقلب کرده‌اند،، ولی او این کار را نکرده یا وقتی پیشنهاد تقلب را رد کرده است.

۸■۱۱ رفتار ناپسند در مدرسه

بی‌تردید، وقتی از مدرسه به شما تلفن می‌شود و ناظم مدرسه به شما می‌گوید که «جانی» کار ناشایستی انجام داده، بسیار ناراحت و افسرده می‌شوید. شما ازاین موضوع نگران می‌شوید که مبادا به کودکتان برچسب دردسر تراش و مسئله ساز بزنند و بگویند نمی‌تواند خودش را با محیط اطرافش تطبیق دهد. همچنین، ممکن است لحظه‌ای چنین احساس کنید که پدر یا مادر خوبی نبوده‌اید و وظیفه خود را درست انجام نداده‌اید؛ ولی به یاد داشته باشید که معلم‌ها یا ناظم‌ها فقط وقتی تلفن می‌کنند که کودک، کار ناپسندی انجام داده باشد و هنگامی که کودک شما کارهای خوب و پسندیده می‌کند، کسی به شما تلفن نمی‌کند تا شما را با خبر سازد. این مسأله، چندان عجیب نیست چون مسؤولان مدرسه، سرشان شلوغ است و وقت این کار را ندارند. بنابراین، شما فقط از کارهای بد کودکتان آگاه می‌شوید. البته، مسؤولان مدرسه می‌کوشند خودشان مسایل رفتاری

مربوط به مدرسه را حل و فصل کنند، مگر اینکه مسأله غیرعادی، تکرار شونده و یا خیلی جدی باشد.

وقتی معلم یاناظم می‌گویند: «متأسفم، ما یه مشکلی پیدا کرده‌ایم.» ممکن است منظورشان این باشد که «جانی» باهمکلاسی‌اش کتک‌کاری کرده؛ یا «سوزان» سرکلاس حرف می‌زند و یادداشت رد و بدل می‌کند. ممکن است «رفتار ناپسند»، صرفاً حرف زدن با پشت سری یا شلوغ کردن در کلاس باشد. معمولاً، برای این گونه رفتارها و عملکردها عدم همکاری کودک در کلاس دلایل واضحی وجود دارند. مثلاً ممکن است کودک، فقط در کلاس غیرقابل کنترل باشد یا اینکه کلاس، یکی دیگر از مکان‌هائی باشد که یک کودک غیرقابل کنترل را نمی‌توان مدیریت کرد.

کمک کردن به کودک برای تصحیح رفتارش در مدرسه، مستلزم تلاش مشترک خانه و مدرسه است. راه‌حل‌هایی که ما پیشنهاد می‌کنیم به شما کمک خواهد کرد که مسأله را شناسایی کنید و با تعیین سیاست‌هایی، تلاش‌هایتان را با معلم‌ها و ناظم‌ها هماهنگ کنید.

۱ـ۸ ■ ۱۱ به جمع‌آوری اطلاعات بپردازید.

اولین گام این است که از همهٔ منابع موجود و در دسترس، اطلاع کسب کنید تا بدانید که در مدرسه چه خبر است و خلاصه اینکه، قضیه به طور دقیق چیست؟

- با کودک صحبت کنید. برای نخستین‌بار که چنین مسأله‌ای پیش می‌آید، با کودک به طور مفصل دربارهٔ رفتارش در مدرسه بحث کنید. او را آگاه کنید که شما در جریان هستید و می‌خواهید به طور دقیق بدانید که قضیه چیست و در مدرسه چه خبر است؟ آیا از این موضوع که کارش در مدرسه خیلی کم است، خسته می‌شود؟ چرا در سالن‌های مدرسه پرسه می‌زند؟ وقتی کار کلاسی‌اش را انجام نمی‌دهد، چه اتفاقی می‌افتد و او چه می‌کند؟ وقتی کار کلاسی‌اش تمام شد چه می‌کند؟ دربارهٔ رفتار درست و راههای عملکرد پسندیده در مدرسه با او صحبت کنید و به او بگویید چه انتظاراتی از او دارید. حتی به یک کودک مهدکودکی هم وقتی بگویید: «باید به حرف معلم گوش بدی و هر چی گفت انجام بدی.» یا «باید آروم بشینی و منتظر نوبتت بشی.» کاملاً درک می‌کند.
- با معلم یا ناظم مدرسه، ملاقات کنید. کاری کنید مسؤولان مدرسه دریابند که اهمیت زیادی برای تحصیل کودکتان و رفتار درستش در مدرسه قایلید و این مسایل را در اولویت قرار می‌دهید. ترتیب یک قرار ملاقات خصوصی را در زمانی مثل زنگ‌تفریح یا قبل و بعد از مدرسه بدهید، به ندرت می‌توانید مسأله را با یک تلفن

حل کنید. دربارهٔ رفتار کودکتان، مسایل مربوط به تحصیل و شخصیت او با معلم گفتگو کنید. بپرسید که تاکنون، چگونه مسؤولان مدرسه خودشان به حل و رفع این مشکل خاص پرداخته‌اند؟ آیا کودک در همه کلاس‌ها این گونه رفتارها را دارد یا فقط در یک کلاس این چنین است؟ آیا این مشکل به تازگی پیش آمده و یا بارها تکرار شده است؟ آیا دانش‌آموزان زیادی در کلاس بدرفتاری می‌کنند یا فقط کودک شما شاخص است؟ اگر کودک شما مشکلات تحصیلی دارد چگونه می‌توانید نیازهای درسی او را برطرف کنید؟ آیا معلم یا ناظم، پیشنهاد خاصی دارند؟ توقعات خود را به وضوح و روشنی توضیح دهید و نشان دهید که انتقاد پذیرید و با ذهنی باز آماده شنیدن نظرات آن‌ها هستید.

- از نزدیک، رفتارکودک را در کلاس ببینید. بی‌تردید بهترین راه برای نگاه کردن کودک در سر کلاس، این است که این کار را وقتی انجام بدهید که او متوجه نیست. بعضی مدرسه‌ها برای این کار، آینه‌های یک طرفه دارند [ما تاکنون در ایران چنین مدرسه‌هایی ندیده‌ایم!. مترجم.]. اگر این کار ممکن نیست، می‌توانید حداقل یک روز به عنوان کمک داوطلبانه به معلم، سرکلاس حاضر شوید و رفتار کودکتان را ببینید. از معلم بخواهید کاری به شما بدهد که با دانش‌آموزان در ارتباط باشید و کارها و تکالیف معمول روزانهٔ آن‌ها را ببینید. این روش، به شما فرصت می‌دهد که کودکتان و همکلاسی‌هایش را هنگام کار در کلاس ببینید. توجه کنید که اکثر کودکان چگونه رفتار می‌کنند؟ آیا اغلب آن‌ها مشغول انجام کار خودشان هستند؟ آیا همهٔ آن‌ها به معلم توجه می‌کنند و با او همکاری دارند؟ اگر بتوانید بیشتر بمانید و یا به تکرار، در سرکلاس حاضر بشوید، کودکتان به حضور شما عادت می‌کند و احساس ناراحتی نخواهد کرد.
- از منابع دیگر اطلاعات استفاده کنید. ممکن است به اطلاعات اضافی احتیاج داشته باشید و این مسأله بستگی به آن دارد که سر کلاس چه چیزی دیده باشید. آیا کودکتان به دارویی که مصرف می‌کند، واکنش نشان می‌دهد؟ اگر تنش غیرعادی در منزل وجود دارد، شاید لازم باشد کودک را از نظر عاطفی ارزیابی کنید. اگر نظر معلم این است که ریشهٔ مشکل کودکتان در مسألهٔ یادگیری است، ممکن است عاقلانه این باشد که با یک مشاور آموزشی و یا یک روانشناس، مشورت کنید (بخش‌های ۱۴■۱۱ و ۱۵■۱۱ را ببینید).

۲ـ۸■۱۱ مسایل را شناسایی کنید.

اکنون، از رفتار کودکتان در مدرسه که به نظر می‌رسد نادرست و نامعمول است،

مطلع شده‌اید. ممکن است بعضی از ایرادها چندان موجه و قابل‌توجه نباشند و همچنین، ممکن است این گونه رفتارها فقط سرکلاس یک معلم خاص، از کودک سربزند. به هر حال، با شناختی که از محیط کلاس پیدا کرده‌اید و بعضی از زمینه‌ها را می‌دانید، حالا موقع آن است که جلوتر بروید.

- رفتارها را مشخص و مجزا کنید. با کمک معلم یا ناظم، مشخص کنید کدام رفتارها باید تغییر یابند. سپس، کوشش خود را در جهت تغییر آن رفتارها در کودک، متمرکز کنید. مهارت‌های خود را با دوباره‌خوانی فصل ۲ تقویت کنید.
- برحسب شرایط عمل کنید. اگر کودک، همان رفتاری را که در مدرسه دارد، در خانه نیز دارد، رسیدگی به مسأله و برآمدن از عهده آن را باید از خودتان آغاز کنید. اگر کودک، در همه جا خارج از کنترل است باید به عقب برگردید و فصل ۱ را دوباره بخوانید. سپس، یک جلسهٔ توجیهی دربارهٔ چگونگی عملکرد، برای خانواده بگذارید. در صورتی که مسایل، شکل علمی، تحصیلی و آموزشی دارند، باید از آن مسایل شروع کنید و ابتدا به آن‌ها بپردازید.

۳ـ۸ ■ ۱۱ برای تغییر رفتار کودک، تدبیری بیندیشید.

با مشورت معلم یا ناظم مدرسه، برنامه‌ای را برای رویارویی با مسأله، ترتیب دهید و راه رسیدن به هدفتان را تعیین کنید. گاهی مشاوره‌های روانشناسی یا آموزشی قبل از پرداختن به هر اقدامی لازم‌اند. پیشنهادهای زیر، شرایطی را فراهم می‌آورند تا بتوانید به طور مداوم از پیشرفت کار مطلع شوید.

- آن رفتار خاص را هدف قرار دهید. کاری را که کودک باید انجام دهد، برای او مشخص کنید. بهتر است این کار را با کلمات و جمله‌های مثبت انجام دهید. اگر مشکل این است که کودک، مزاحم همکلاس‌هایش می‌شود و خودش هم کارش را انجام نمی‌دهد، دستوراتی که باید به او داده شود این طور خواهند بود: «کار خودت‌رو بکن؛ تکالیفت‌رو کامل و درست انجام بده؛ پشت میزت بمون»، اگر کودک این سه کار را انجام بدهد، دیگر نخواهد توانست همکلاس‌هایش را آزار بدهد. به عبارتی دیگر، با کار درسی‌اش سرگرم می‌شود و دیگر وقت ایجاد دردسر را نخواهد داشت. استفاده از روش‌های تقویت و تشویق برای رفتار خوب و شایسته، نتیجه را مطلوب‌تر خواهد کرد.
- تلاش‌هایتان را در منزل و مدرسه، هماهنگ کنید. بگذارید کودک دریابد که والدین و معلمانش در مورد او هم عقیده‌اند و انتظارات یکسانی دارند و همچنین، شبکهٔ اطلاعاتی به گونه‌ای است که اطلاعات خانه به مدرسه و اطلاعات مدرسه به خانه

خواهد رسید. ممکن است معلم بخواهد برای دانش‌آموزش که فعال است و استعداد کافی دارد، برنامهٔ مستقلی تعیین کند. باید والدین، در این راه کمک کنند و برای کودکشان برنامهٔ مناسبی با توجه به شرایط او طرح‌ریزی کنند و مهمتر آنکه با اصل برنامه و نقشه موافق باشند. گرچه، باید از میان پدر یا مادر آنکه تأثیر بیشتری بر روی کودک می‌گذارد و یا فرصت بیشتری دارد، نقش اصلی را ایفا کند.

○ یک برنامهٔ زمانی طراحی کنید. برای اکثر مسایل، لازم است در اوایل کار به طور روزانه و بعداً با فاصلهٔ بیشتر نسبت به نتیجه وپیشرفت کار کودک واکنش نشان دهید. باید روند اطلاعات به طور مرتب در جهت مدرسه به خانه برقرار باشد و این مسأله که چند روز به چند روز این کار صورت بگیرد، به نوع آن بستگی دارد.

بسیاری از والدین و همچنین معلم‌ها، در آغاز برای دستیابی به این هدف، بیش از اندازه فشار می‌آورند و به تلاش می‌پردازند، ولی به سرعت هم از شدت فشار می‌کاهند. این مسأله اهمیت دارد که پی‌گیری، تداوم داشته باشد.

۴ـ۸ ■ ۱۱ مسایل خانه و مدرسه را با یکدیگر مرتبط کنید.

این روش‌ها به شما کمک خواهند کرد که مسایل مدرسه و خانه رابه هم متصل کنید تا بتوانید رفتار کودک را زیرنظر داشته باشید.

○ از «تشویق نامه» به ویژه در مورد رفتار کودک، استفاده کنید. این روش، بسیار عالی است؛ زیرا باعث می‌شود که کودک همیشه اخبار خوب را به خانه بیاورد. نامهٔ کوتاهی به معلم بنویسید و رفتاری را که از کودک انتظار دارید، برای او توضیح دهید و چند کپی از یک فرم تهیه کنید. مثلاً با عنوان: «گواهی رفتار خوب جِسی» یا «اعلامیه کار مدرسه اِلی» یا هر چیز مناسب دیگر. از معلم خواهش کنید هر روز که رفتار کودک، به ویژه در آن مورد خاص، خوب و به حد انتظار نزدیک‌تر باشد، یکی از فرم‌ها را برای شما پرکند و به کودک بدهد که به خانه بیاورد.

اطمینان یابید که کودک راه به دست آوردن آن فرم‌ها را می‌داند. برای او به طور روشن توضیح دهید که چه انتظاری دارید و او چه باید بکند و همچنین، پی‌آمدهای مثبت و منفی کارش را قبلاً تعیین کنید. در این روش، معلم باید همکاری خوبی داشته باشد و نامه‌ها و تشویق‌ها را به درستی و در موقع لازم برای شما بفرستد و زود هم از اینکار دست نکشد. به یاد داشته باید که این روش مبتنی بر قانون «همه یا هیچ» نیست؛ ولی یک روش تدریجی است که می‌تواند به تصحیح رفتار کودک کمک کند. برای مثال، برنت در ابتدا برای آنکه صبح‌ها به تنهایی کار مدرسه‌اش را انجام می‌داد، تشویق‌نامه می‌گرفت، ولی بعدها تشویق‌نامه در صورتی به او داده می‌شد که نمرات

خوبی هم کسب کند. والدین برنت، نامه‌های رسیده را نگهداری می‌کردند و برنت، برای هر نامه یک ستاره می‌گرفت و جوایز خوبی هم برای گرفتن تعداد مشخصی ستاره تعیین شده بود.

روش‌های دیگری هم وجود دارند. برای نمونه، کِلی، در صورتی می‌توانست برنامهٔ بعد از ظهر تلویزیون را تماشا کند که تشویق نامه می‌گرفت و در غیر این صورت، نمی‌توانست. اگر این تشویق‌نامه‌ها تا هفتهٔ چهارم هم ادامه می‌یافت، او می‌توانست برای صبح روز یکشنبه‌اش، برنامهٔ دلخواهش را برای بیرون رفتن با پدرش تعیین کند.

- ثبت پیشرفت‌ها را به کودکتان واگذار کنید. پس از اینکه رفتارهای مورد انتظار را به طور دقیق مشخص کردید، اجازه بدهید خودش میزان پیشرفتش را دریابد. کِوین، می‌داند که باید کارش را به تنهایی انجام دهد و حواسش به کار خودش باشد. او نباید کسی را اذیت کند، نباید کسی را قلقلک بدهد، نیشکون بگیرد یا تشر بزند. و در غیر این صورت، باید یک امتیاز منفی به خودش بدهد. او باید بداند که هر روز که برگهٔ مخصوص امتیاز منفی‌اش را که خودش و معلمش امضاء کرده‌اند، بدون امتیاز منفی به خانه بیاورد یک امتیاز مثبت می‌گیرد.

برای شروع، باید معلم هم امتیازهای منفی را ثبت کند و اگر در زمان پایانی کلاس، تعداد امتیازهای منفی‌اش با امتیازهایی که کودک به خودش داده بود تفاوت چندان نداشت، برگه او را امضا کند و البته، در مقابل صداقت او در دادن امتیازهای منفی او را تشویق کند. پس از مدتی، دیگر لازم نیست معلم هم امتیازها را ثبت کند.

امتیازهای مثبت را با جوایز از پیش تعیین شده تعویض کنید. به تدریج، مقدار امتیاز مورد نیاز برای کسب جایزه (مادی یا غیرمادی) را افزایش دهید. همچنین، ممکن است در ابتدا از کودک بخواهید گزارش کار روزانه‌اش را که معلم نوشته یک روز در میان، پس از آن یک هفته به یک هفته و بعد هر ماه یک بار برای شما بیاورد. برای اطلاعات دقیق‌تر دربارهٔ استفاده از روش‌های تقویت به فصل ۲ مراجعه کنید.

۵ـ۸ ■ ۱۱ از پی‌آمدهای منفی استفاده کنید.

زمانی که روش‌های مثبت‌گرا راه به جایی نمی‌برند،از تاکتیک منفی استفاده کنید. ممکن است کودک، احتیاج به تمرین بیشتر داشته باشد که دریابد چه کارهایی را نباید انجام دهد.

- از روش تصحیح بیش از حد استفاده کنید. به کودک کمک کنید که آگاه شود همیشه، همهٔ کارهایش نوعی پی‌آمد خواهد داشت. با استفاده از روش تصحیح بیش از حد،

کارهای نادرست او را تصحیح کنید. مثلاً اگر سرکلاس به همکلاسی‌هایش گچ پرتاب می‌کند، باید مجبور شود بعد از ساعت کلاس بماند و همهٔ کلاس ـ نه فقط قسمت‌هایی که خودش کثیف کرده ـ را تمیز کند و یا بعد از کلاس مجبور شود سرکلاس بماند تا زمانی را که با شیطنت تلف کرده، جبران کند.

○ از سلب امتیازات استفاده کنید. رفتار درست، ممکن است باعث به دست آوردن برخی امتیازات از قبیل شرکت در فعالیت‌های فوق برنامه، شرکت در برنامه‌های تفریحی و اردوهای مدرسه بشود؛ ولی نشان دادن رفتار نادرست باید باعث سلب این‌گونه امتیازات از دانش‌آموز شود.

۹ ■ ۱۱ خیالبافی

هر کسی به گونه‌ای خیالبافی می‌کند. ولی خیالبافی در بعضی کودکان به گونه‌ای است که در زندگی و کار روزمرهٔ آن‌ها اختلال ایجاد می‌کند. ساختن قصرهای رویایی در خیال، وقتی مشکل‌ساز می‌شود که از آن به‌عنوان یک مکانیسم‌دفاعی برای انجام ندادن کارهای مدرسه و وظایف شخصی استفاده شود. پیشنهادهای زیر را برای اینکه دریابید آیا خیالبافی کودک شما یک مشکل است واینکه در مورد آن چه باید بکنید، به کارگیرید.

۱ ـ ۹ ■ ۱۱ آیا خیالبافی کودک شما مشکل ساز است؟

از خودتان بپرسید که آیا فرزندتان در مدرسه موفق است و کارهایش را به طور مرتب انجام می‌دهد؟ آیا به درستی از دستورات، تبعیت می‌کند؟ اگر چنین است، خیالبافی او مزاحمتی برایش ایجاد نکرده است و خللی در امر تحصیل او ایجاد نکرده است؛ ولی اگر نظر معلم یا خودتان این است که این مسأله موجب ناراحتی می‌شود، باید به آن به شکل یک مشکل نگاه کنید.

۲ ـ ۹ ■ ۱۱ علت را دریابید.

دلایل متعددی وجود دارند که توجیه می‌کنند به چه علت کودک ممکن است ترجیح دهد به جای زندگی در دنیای واقعی پیرامونش، به خیالبافی بپردازد و دنیای ساختگی خود را بیشتر دوست بدارد. به این پرسش‌ها پاسخ دهید:

۱ ـ آیا یک دلیل پزشکی برای این مسأله وجود دارد؟ به دلیل اینکه خیالبافی و فرورفتن در رویا می‌تواند یکی از نشانه‌های حمله صرع کوچک باشد، کودک را نزدِ یک پزشک ببرید تا از نبود مشکل پزشکی اطمینان یابید.

۲ ـ آیا قضیه به استعمال مواد مخدر مربوط است؟ اگر کوچکترین تردیدی وجود

دارد که فرزندتان ممکن است مواد مخدر مصرف کرده باشد، این مسأله را فوراً و با شدت، پی‌گیری کنید. می‌توانید از پزشک بخواهید ترتیب آزمایش ادرار را برای بررسی همین مسأله بدهد.

۳ ـ آیا مسأله عاطفی است؟ بکوشید تا دریابید که رؤیاهای کودک، بیشتر دربارهٔ چیست؟ زیرا ممکن است بدین وسیله بتوانید دریابید که چه مسأله‌ای کودک را آزار داده است و یا آزار می‌دهد. خیالبافی و رؤیا، راهی برای فرار از دنیای واقعی است. رؤیاها، خصوصی‌اند و به سادگی نمی‌توان آن‌ها را با کسی در میان گذاشت؛ ولی راهی برای دوباره ساختن و طراحی کردن موقعیت‌ها و شرایط نامطلوب هستند. رؤیابافی می‌تواند کاملاً طبیعی باشد، ولی وقتی کودک شروع به ترجیح دادن دنیای خیالی خودش به دنیای واقعی پیرامونش کرد، زمان آن است که به مسأله توجه بیشتری کنید.

۴ ـ آیا مسأله در اثر خستگی است؟ شاید کار مدرسهٔ کودک، خوب پیش نمی‌رود و کودک خیلی در درس‌هایش موفق نیست و یا امکان دارد که کودک، بیرون از مدرسه، کار زیادی نداشته باشد و از بی‌کاری، به خیالبافی بپردازد. در اینجا، یک برخورد دوقسمتی لازم است. بدین ترتیب که زندگی کودک را برایش جالب‌تر و جذاب‌تر کنید و به او بیاموزید که مشارکت در کارها و برنامه‌هایی که طراحی می‌شوند کار پسندیده‌ای است و می‌تواند برای انجام آن‌ها پاداش بگیرد.

- برقراری ارتباط با هم‌سن و سال‌ها را تشویق کنید. برنامه‌ای طراحی کنید که کودک شما جزیی از یک گروه کودک همبازی شود. کودکان دیگر را به خانه‌تان دعوت کنید تا همه باهم بازی کنند. به ویژه در مورد کودکانی که به فعالیت‌های انفرادی عادت کرده‌اند یا حتی آن را ترجیح می‌دهند و دوست دارند، تمام تلاش خود را بکنید که در برنامه‌های گروهی شرکت کنند.
- شرکت در برنامه‌های گروهی را تقویت کنید. وقتی کودک به منزل می‌آید از او بپرسید در مدرسه چه کرده است. این کار به او می‌فهماند که شما برای ارتباطات او با افراد دیگر، ارزش قایلید و این مسأله برای شما اهمیت دارد.
- اگر زیاد تنها می‌ماند، طوری برنامه‌ریزی کنید که در بعضی از کارها همراه شما باشد. کودکان کوچک‌تر دوست دارند در فعالیت‌ها و کارهای بزرگترها مشارکت داشته باشند. کارهایی را که فکر می‌کنید کودک می‌تواند ازعهدهٔ آن‌ها برآید، انتخاب کنید و انجام آن‌ها را به کودک بسپارید. همچنین، او را برای همکاری و کمکش تشویق کنید.
- کودک را به کارهایی تشویق کنید که سازنده‌اند و نیاز به کار دست و فکر دارند. برای نمونه، بازیهای کامپیوتری، کارت‌بازی، جدول کلمات متقاطع و ورزش، نیاز به یک ذهن قوی و سالم دارند. برای کودکتان ترتیب فعالیت‌های غیردرسی را بدهید که

تجارب او را افزایش دهند به طورکلی به کودک زمینه‌های جدیدی برای علاقه‌مند شدن معرفی کنید.

۳ـ۹ ■ ۱۱ برای کاهش خیالبافی، برای انجام کارها محدودیت زمانی تعیین کنید.

قبل از اینکه کودک، انجام تکالیف شب خود را آغاز کند، مثلاً از او بپرسید: فکر می‌کنی چه قدر انجام آن طول خواهد کشید؟ سپس، یک ساعت زنگ‌دار را طبق گفتهٔ او کوک کنید و از کودک بخواهید قبل از زنگ زدن ساعت، کارش را تمام کند. فعالیت‌هایی مانند چیدن میز، جمع کردن اسباب‌بازی‌ها و... برای او تعیین کنید که دیگر رفتن به سفرهای طولانی خیالی و فرورفتن در عمق رؤیا، برای کودک، ممکن نباشد. به کودکتان در مقابل انجام سریع و به موقع کارها، پاداش بدهید.

۴ـ۹ ■ ۱۱ با معلم همکاری کنید.

بسیاری از کودکانی که مشکلات تحصیلی دارند، در طی روز وقت زیادی را در خیالبافی و رؤیا به سر می‌برند تا از آنچه در اطرافشان در جریان است، دور شوند. بعضی دیگر، اصلاً به خیالبافی وابسته‌اند و با خیالبافی وقت خود را پر می‌کنند. حتی اگر کودک، به نظر شما کارهایش را به موقع انجام می‌دهد، اگر معلمش معتقد است که خیالبافی کودک مسأله‌ساز است، حتماً همین‌طور است! گرچه شما نمی‌توانید از معلم انتظار داشته باشید تمام وقت خود را به کودک شما اختصاص دهد و برنامهٔ مدون و پیچیده‌ای را تنها برای او اجرا کند، ولی احتمالاً اگر از معلم خواهش کنید، با شما همکاری خواهد کرد. از معلم بخواهید ترتیب جلسه‌ای با شما را بدهد تا با هم برنامه یا نقشه‌ای را طراحی کنید که شرکت کودک در برنامه‌های تحصیلی و آموزشی را تقویت کند.

- از معلم بخواهید که توجه کند چه زمان‌هایی کودکتان به رؤیا فرومی‌رود. آن گاه، درست در همان زمان‌ها کودک را با مسایل درسی مشغول کنید. به طور دقیق، برای کودک مشخص کنید که چه انتظاری از او دارید. برای مثال «ماری، خانم معلم می‌گه که تو موقع درس، می‌ری تو فکر و خیال، اگر خوب به درس گوش کنی و در درس شرکت کنی، معلمت بهت تشویق‌نامه می‌ده و در مقابل، من هم به تو جایزه می‌دم». باید یادآوری کنیم که تشویق‌نامه‌ها را نادیده نگیرید و آن‌ها را طبق برنامه‌ها و شرایط مشخصی به کودکتان بدهید.

۱۰ ■ ۱۱ تکالیف مدرسه‌اش را با بی‌دقتی انجام می‌دهد.

«دنا، سه تا از مسأله‌ها را جا انداختی»، «ژان، چرا اینقدر بی‌دقتی؟ تو خوب می‌دونی

که سه به علاوه پنج می‌شه هشت»، «تام، مگر معلم نگفته که دور صفت‌هارو خط بکشی؟ پس چرا زیر فعل‌ها خط کشیدی؟» جملاتی از این قبیل اغلب از سوی والدین و معلم‌ها زیاد گفته می‌شود، زیرا آن‌ها می‌پندارند که دانش‌آموز، تکالیفش را با بی‌دقتی انجام می‌دهد. البته، کودکان معمولاً این جمله‌ها را این طور نمی‌شنوند، بلکه آنچه آن‌ها می‌شنوند بدین‌گونه است: «ای احمق، دوباره غلط!»

یادگرفتن دقت برای کودک، کار مهم و دشواری است و هدف این نیست که کودکتان خیلی با دقت بشود و نقصی در کارش نباشد. درمان بی‌دقتی هم بدین‌گونه نیست که به‌طور مداوم به کودک نق بزنید و بگویید که اشتباه می‌کند. باید به او بیاموزید که بکوشد به دقت کردن اهمیت بیشتری بدهد. باید به کودک کمک کنید تا مهارت دقت و تمرکز حواس را بیاموزد.

۱ـ۱۰ ■ ۱۱ مشکل را مشخص کنید.

به طور منظم، کارهای کودک را مرور کنید و به او کمک کنید تا دریابد مسأله چیست و مشکل کجاست؟ اگر درس را خوب فهمیده و می‌داند چه باید بکند، پس به چه علت اشتباه می‌کند؟ ژان، اصول ریاضیاتش را خوب بلد است، ولی بی‌آنکه یک بار دیگر به حل مسایلش نگاه کند برگه‌اش را تحویل می‌دهد. مشکل کالوین این است که صورت مسأله‌ها را خوب نمی‌خواند، چون فکر می‌کند صورت مسأله‌ها به یکدیگر شبیه‌اند، دنا می‌خواهد اولین کسی باشد که برگه‌اش را تحویل می‌دهد و به همین دلیل زیاد اشتباه می‌کند.

۲ـ۱۰ ■ ۱۱ حواستان به بی‌دقتی‌های کودک باشد.

هیچ کس صددرصد دقیق نیست، ولی اگر ما به گونه‌ای رَوِشمند بکوشیم تا با دقت باشیم، به هدفمان نزدیک‌تر خواهیم شد.

- اگر خواندن درست دستورالعمل‌ها مشکل را حل می‌کند، از کودک بخواهید پس از خواندن دستورالعمل دور آن را خط بکشد یا زیر کلمات مهم دستورالعمل که مشخص کننده‌کاری هستند که باید انجام شود، خط بکشد.
- برای اینکه اطمینان یابید کودک، مسأله‌هایش را بعد از حل کردن بازبینی می‌کند، از او بخواهید زیر مسأله‌ها را خط بکشد و یا از او بخواهید هر صفحه را بعد از بازبینی، علامتگذاری کند یا مثلاً امضا کند. بعضی کودکان، این کار را دوست دارند. بخش ۱۱ ■ ۱۱ به‌شما پیشنهادهای بیشتری‌برای آموزش پیروی از دستورات، ارائه می‌کند.

۳ـ ۱۰ ■ ۱۱ دقت را در کودک تقویت کنید.

به کودک بفهمانید با دقت بودن بسیار اهمیت دارد و بنابراین، دقیق بودن را در او تقویت کنید.

- کودک را تحسین کنید. وقتی کودک به شما تکلیفی نشان می‌دهد که با دقت انجام شده و کم غلط دارد به او بگویید: «لیدا، این تکلیف خیلی خوب انجام شده، معلومه که خیلی دقیق اون‌رو انجام دادی و بعد هم کنترلش کردی».
- از یک جدول استفاده کنید و در مقابل تلاش کودک، به او جایزه بدهید. بعضی کودکان به روش‌های تقویتی که رفتارهای جدید آن‌ها را ثبت می‌کند، خوب پاسخ می‌دهند. طبق معمول، قبل از شروع، قوانین را مشخص کنید. «به ناتالی که کارهای مدرسه‌اش را سرسری انجام می‌داد، گفته شد که در مقابل با دقت انجام دادن تکالیف، به طوری که بیش از یک غلط در هر صفحه نداشته باشد، امتیاز خواهد گرفت.» فصل ۲ را دوباره بخوانید تا بیاموزید چگونه می‌توانید روشی را برای اهدای پاداش طرح‌ریزی کنید.
- کارهای با دقت انجام شده را به نمایش بگذارید. مکان مخصوصی را برای نمایش تکالیف و کارهای دقیق کودک در نظر بگیرید. شاید تصمیم بگیرید یک مجله یا بولتن هفتگی از کارهای دقیق او تهیه کنید و یا کارهایی را که خود کودک هم نسبت به آن‌ها احساس غرور می‌کند، در یک آلبوم نگه‌داری کنید. کودک را تشویق کنید که این مجله، بولتن، آلبوم یا هر چیز دیگر را به مهمان‌ها نشان بدهد.
- با دقت بودن را به شکل یک ویژگی برتر و امتیاز خاص درآورید. بگذارید کودک ببیند که برای شما هم به کارگیری دقت در کارهای منزل بسیار اهمیت دارد. از کودکان بزرگتر می‌توانید بخواهید که به شما در تهیه و بازبینی فهرست خرید، کمک کنند و یا نامه‌ای را که نوشته‌اید، بخوانند تا غلط املایی نداشته باشد. در فرصت‌های لازم، دربارهٔ اهمیت دقت، با کودکتان صحبت کنید. برای مثال، از کودک بپرسید: «اگر در متن دعوتنامهٔ جشن‌تولدت تاریخ را اشتباه می‌نوشتی چه اتفاقی می‌افتاد؟ اگر آدرس را با بی‌دقتی می‌نوشتی چه؟ اگر به جای دو لیوان شیر، یک لیوان شیر در کیک بریزیم، چه اتفاقی می‌افتد؟»

۴ـ ۱۰ ■ ۱۱ دقت را با تعیین مجازات، تقویت کنید.

پس از اینکه به کودک فهماندید که با دقت بودن چه معنایی دارد، دربارهٔ مجازات‌ها و عواقب بی‌دقتی هم با او کمی صحبت کنید.

به یاد داشته باشید که دقیق بودن در کار، وقتی مفهوم مشخصی می‌یابد که کودک

بداند کارش را چه طور باید انجام دهد و چگونه از دستورالعمل‌ها تبعیت کند.

- از روش تصحیح بیش از حد استفاده کنید. بهترین روش برای اینکه بتوانید دقت را در کودکتان تقویت کنید آن است که بازبینی تکالیف و کارهای درسی‌اش را به صورت عادت درآورید و از روش تصحیح بیش از حد استفاده کنید. «سارا، من در تکالیف تو چهار غلط پیدا کردم، ولی نمی‌گم کجاست. خودت همه تکالیفت رو دوباره نگاه کن تا این چهار غلط‌رو پیدا کنی.» یا «آلیس، باید عادت کنی صورت مسأله‌هارو با دقت بخونی. من در صفحهٔ اول یک غلط پیدا کردم و احتمالاً در بقیهٔ صفحه‌ها هم غلط‌هایی پیدا خواهد شد. همهٔ صفحات رو دوباره بخون تا مطمئن بشی هیچ اشتباهی وجود نداره و صورت مسأله‌هارو خوب متوجه شدی. وقتی کارت‌رو تمام کردی بده دوباره نگاه کنم».
- کودک را مجبور کنید کار را دوباره انجام دهد. اگر کودک، به طور سرسری و بی‌توجه به انجام تکالیفش می‌پردازد، شاید لازم باشد که او را مجبور کنید تا از ابتدا همهٔ تکالیفش را انجام دهد. به جای اینکه بر روی بی‌دقت بودن کار تکیه کنید، تأکید بیشتری بر روی نتیجهٔ ضعیف کار داشته باشید. مثلاً اگر نامه را بدخط نوشته، نگویید در نوشتن آن دقت نکرده است، بلکه توضیح دهید نامه باید تمیز و مرتب و با رعایت فواصل درست نوشته شود و از او بخواهید آن را از اول بنویسید و یا اگر داستانی که نوشته، سرسری و به قول معروف آبکی است، توضیح دهید که نوشتن داستان نیاز به اندیشیدن دارد و باید شامل جزئیات بیشتری باشد. بدین‌ترتیب، او خیلی زود خواهد آموخت که بهتر است از ابتدا دقت و حوصله به خرج دهد تا اینکه مجبور شود دوباره همان کار را انجام دهد.

۱۱ ■ ۱۱ نمی‌تواند از دستورالعمل‌ها تبعیت کند

به این جمله‌ها دقت کنید: «بچه‌ها، هر کاری که می‌کنید کنار بگذارید و چیزی ننویسید. برگه‌هایتان را روی میز من بگذارید و سر جاهایتان برگردید یک برگه بردارید و اسم خودتان را در سمت راست و تاریخ را در سمت چپ آن بنویسید. خطوط برگه را از ۱ تا ۲۵ شماره‌گذاری کنید، وقتی این کارها را انجام دادید دستتان را بلند کنید.» دانش‌آموزی که این گونه جملات را در کلاس می‌شنود، ممکن است همان‌قدر گیج شود که وقتی مادرش در خانه به او می‌گوید: «جری، به اتاقت برو و لباست‌رو عوض کن، دست و صورتت‌رو بشور، کتاب‌هایی که از کتابخانه امانت گرفتی بردار و بیا تا با هم بریم و اون‌هارو پس بدیم».

معمولاً، معلم‌ها و پدر و مادرها موقع دستور دادن، پرحرف می‌شوند و برای کودکان

چندان آسان نیست که همهٔ دستورات را به یاد بیاورند و به آن‌ها عمل کنند. بنابراین، باید بزرگترها مراقب باشند که کودک را با دستورات طولانی و پشت سرهم خود، گیج نکنند. به ویژه، وقتی این دستورات به صورت شفاهی صادر می‌شوند؛ ولی حقیقت این است که موفقیت در کلاس به پیروی صحیح از دستورات معلم بستگی دارد. شما به عنوان یک پدر یا مادر در فرصت‌ها و موقعیت‌های فراوانی می‌توانید دریابید که کودکتان چه قدر می‌تواند و چه قدر می‌کوشد تا از دستورات تبعیت کند، ولی نمی‌توانید از آن نوع دستورات که در کلاس به کودک داده می‌شوند و پاسخ و واکنش کودک نسبت به آن‌ها باخبر شوید. انجام صحیح مجموعه‌ای از دستورات، نیازمند توجه، فهم و درک، نظم و سازماندهی است و در غیر این صورت، می‌تواند مسأله‌ساز بشود. بعضی کودکان، حتی به دستورالعمل‌ها توجه هم نمی‌کنند، بعضی دیگر توجه می‌کنند، ولی آن‌ها را نمی‌فهمند یا نمی‌توانند به یاد بسپارند. عده‌ای نیز قبل از این که معلم حرفش را به پایان برساند شروع به انجام دستورات می‌کنند. در حالی که عده‌ای دیگر، اصلاً دوست ندارند شروع به کار کنند. شما با استفاده از شناختی که از کودکتان دارید و آگاهی از طرز برخورد او با انواع دستورات و همچنین همکاری معلم، می‌توانید برنامه‌ای تنظیم کنید و به کودک کمک کنید تا توانایی انجام دستورالعمل‌ها را در خود تقویت کند.

۱ـ۱۱■۱۱ مسأله را مشخص کنید.

مانند همهٔ رفتارهای دوران کودکی شما باید در ابتدا مشخص کنید که به‌طور دقیق، چه مسأله‌ای بر روی عملکرد کودک شما تأثیر گذاشته است.

○ آیا همان مسأله مانع از یادگیری است؟ گاهی ناتوانی در اجرای دستورالعمل‌ها نشانی از ناتوانی در یادگیری دارد. ممکن است کودک در فهم این نکته که چه مطالبی در دستورالعمل‌ها اهمیت دارند، مشکل داشته باشد و بنابراین نتواند آن‌ها را به درستی انجام دهد. و گاهی ممکن است این طور باشد که او کلمات را درک می‌کند، ولی طوری به نظر می‌رسد که اصلاً آن‌ها را نشنیده است.

بسیاری از کودکانی که در یادگیری ناتوانند تا مدت‌ها برای شنیدن و به یاد سپردن دستورالعمل‌ها و پیروی از آن‌ها مشکل دارند. اگر کودک شما به این الگوها شباهت دارد، بخش ۱۴■۱۱ را در مورد ناتوانی‌های یادگیری بخوانید.

○ آیا کودک شما نمی‌تواند حواسش را به دستورالعمل‌ها بدهد؟ بعضی کودکان، قبل ازاینکه دستورالعمل به پایان برسد بی‌آنکه تمام آن را بشنوند، شروع به اجرای آن می‌کنند؛ ولی بعضی دیگر، توانایی اینکه کار را شروع کنند، ندارند. اگر کودک شما به طور کلی، حواسش را به محیط اطرافش متمرکز نمی‌کند، برای مثال، به حرف معلم

گوش نمی‌کند، به کارش تمرکز ندارد، نمی‌تواند یک جدول ساده حل کند و یا نمی‌تواند کار مشخصی را تا آخر پی بگیرد، بخش ۱۵=۱۱ را بخوانید. کودکانی که به آسانی حواسشان پرت می‌شود و به عبارتی تمرکز ندارند، اغلب، تمام اطلاعات مربوط به محیط اطرافشان را با شدت یکسان دریافت می‌کنند و نمی‌توانند مواردی را که اهمیت ندارند، از بقیه جدا کنند و کنار بگذارند. بنابراین، آن‌ها نمی‌توانند در یک زمان مشخص بر روی یک کار واحد، متمرکز شوند.

- آیا کودک نسبت به شنیدن دستورالعمل‌ها بی‌انگیزه است؟ تفاوت زیادی بین کودکی که نمی‌تواند از دستورات تبعیت کند و کودکی که نمی‌خواهد از دستورات تبعیت کند وجود دارد. کودکی که مشکلات یادگیری دارد، ممکن است نتواند دستورات را پردازش کند حتی اگر به آن‌ها گوش کند و همچنین، کودکی که کم‌تمرکز است و حواسش را جمع نمی‌کند، به این دلیل دستورات را درست اجرا نمی‌کند که نمی‌تواند کارهای کم‌اهمیت را از کارهای مهم‌تر جدا کند و کارهای مهم را انجام دهد. این گونه کودکان، تا وقتی روش درست انجام دادن دستورات را نیاموزند، نمی‌توانند آن‌ها را انجام دهند؛ ولی بسیاری از کودکان، تنها انگیزهٔ گوش دادن و اجرای دستورات را ندارند. آنها می‌توانند دستورات را انجام دهند؛ زیرا آن‌ها دستورات را می‌فهمند، ولی مشکل این جاست که نمی‌خواهند به آن‌ها عمل کنند.
- آیا کودک، مهارت فهم و انجام دستورات را دارد؟ ممکن است زبان بیان دستورالعمل‌ها یا نحوه ارائه آن‌ها مسأله‌ساز باشد. ابتدا باید کودک، روش‌های امتحان دادن و مثلاً، زبان خاص ریاضی را بیاموزد تا بتواند از عهدهٔ دستورالعمل‌های امتحان یا مسأله‌های کلاسی برآید. اگر کودکی که در حالت عادی، دستورالعمل‌ها را انجام می‌دهد، ولی اکنون دچار مشکل شده است، تمرین و کمی کمک در فهم این گونه دستورالعمل‌ها می‌تواند مشکل را حل کند.

۲ـ۱۱ = ۱۱ دقت کودک را افزایش دهید.

کودک، برای اینکه در مدرسه بتواند خوب بیاموزد و کارهایش را به درستی انجام دهد، باید بداند چگونه به مسایل توجه کند و خلاصه، حواسش را جمع کند، موضوع را با معلم در میان بگذارید و این پیشنهادها را امتحان کنید:

- محل نشستن کودک را در سر کلاس، تغییر دهید. این کار به طرز شگفت‌انگیزی در بهبود دقت کودک در کلاس مؤثر است. کودک را در جایی که خودش فکر می‌کند دقت بیشتری خواهد داشت، بنشانید. مثلاً، جلوی کلاس، نزدیک میزمعلم، روبروی تخته سیاه گوشه‌ای دور از سروصدای دوستان شلوغش. اطمینان یابید که او فکر

نمی‌کند این کار برای او یک نوع «تنبیه» است. به او بفهمانید که با این کار می‌خواهید به او کمک کنید تا موفق‌تر از گذشته باشد.

- به کودک بگویید از تماس‌های نگاهی و برخورد چشم‌ها استفاده کند. وقتی به کودک، دستورالعمل‌های شخصی داده می‌شود، بدین‌معنا که کاری را تنها از او می‌خواهند، باید کودک به طور مستقیم به کسی که صحبت می‌کند نگاه کند. برای اینکه این کار عملی شود، باید معلم پس از شروع سخنانش کمی مکث کند و هرگاه کودک به او نگاه کرد، صحبت کند و دستورات لازم را به او بدهد.
- از یک علامت استفاده کنید. از کودک بخواهید پس از گوش دادن و فهمیدن دستورات معلم، با علامتی بدون صدا آن را نشان دهد. برای مثال، با سرتکان دادن یا گذاشتن انگشت روی بینی می‌تواند به معلم بفهماند که به دستورالعمل گوش داده است و خلاصه اینکه، پیام را دریافت کرده است. علامت‌های نوشتاری می‌توانند به این شکل باشند که مثلاً کودک و معلم توافق کنند که کودک زیر کلمات مهم دستورالعمل، خط بکشد.
- دستورالعمل‌های کمتری پشت سرهم ردیف کنید. اغلب، به کودکان دستورالعمل‌های متعددی در زمان کوتاهی داده می‌شود. معلم می‌تواند آگاهانه سرعت صدور دستورات را کاهش دهد و یا تعداد کمتری از دستورات را در یک سلسله دستورالعمل بگنجاند. توانایی کودک را برای انجام یک سلسله دستور بسنجید و طبق آن عمل کنید. برای مثال، از دو، سه، یا چهار دستورالعمل به طور همزمان، استفاده کنید و این تعداد را برحسب توانایی کودک، تغییر دهید.
- برای کودک، شریک درسی تعیین کنید. از معلم خواهش کنید یک نفر از دوستان کودکتان را به عنوان هم‌درس یا شریک درسی، انتخاب کند تا کودک شما بتواند دستورالعمل‌های معلم را برای او تکرار کند و بگوید که منظور معلم چه بوده است. این روش نه تنها از مسؤولیت معلم می‌کاهد، بلکه به کودک، امکان استفاده از کمک یک نفر دیگر را هم می‌دهد.
- از کودک بخواهید دستورالعمل‌های شفاهی را تکرار کند. اگر پیشنهاد تعیین شریک درسی مقدور نیست، از کودک بخواهید دستورالعمل‌ها را برای خودش تکرار کند و یا آن‌ها را بلافاصله بعد از شنیدن، بنویسد. معلم می‌تواند قبل از اینکه کودک شروع به کار کند دستورالعمل نوشته شده را بازبینی کند.
- توجه کردن کودک را تحسین کنید. باتوجه به شدت مسأله، شاید لازم باشد در ابتدا کودک را فقط برای سعی در انجام دستورات تحسین و تقویت کنید. یک معلم می‌تواند به آسانی این کار را با عباراتی مانند: «تامی وقتی من دارم صحبت می‌کنم به

من نگاه می‌کنه و خوب به حرفهام گوش می‌ده اگر اشکالی داشتید از او بپرسید» انجام دهد. معلم می‌تواند دانش‌آموز را برای آنکه دستوراتش را به درستی تکرار می‌کند، تحسین کند و یا به عنوان امتیاز به او یک ستاره بدهد.

در ابتدا بایدکودکی را که قبلاً از دستورالعمل‌ها تبعیت نمی‌کرده، اکنون برای انجام یک دستور خاص، حتی در صورت اشتباه بودن پاسخ‌ها، تقویت و تشویق کنید. «کارل، می‌بینم که دستورالعمل و صورت مسأله‌رو درست خوندی، چون دور کلماتی که در صورت مسأله مهم بوده دایره کشیدی. و معلومه که فهمیدی صورت تمرین از تو چی می‌خواد، چون در جملات ۱ و ۲ زیر اسم‌ها خط کشیدی. حالا، بگذار شماره ۳رو باهم بخونیم...»

با پیشرفت کودک، این گونه تشویق‌ها می‌توانند در صورت انجام کار به صورت «صحیح» انجام گیرند.

۳ـ۱۱ ■ ۱۱ فنون لازم را به کودک بیاموزید.

علاوه بر توضیح این مطالب که: نشستن در جلوی کلاس، مستقیم نگاه کردن به کسی که در حال صحبت کردن است و یا دایره کشیدن دور کلمات مهم صورت تمرین یا مسأله، کمک می‌کند تا کودک در انجام تمرین‌ها و دستورالعمل‌ها موفق باشد. شمامی‌توانید با نشان دادن اینکه «چگونه» باید دستورالعمل‌ها و تمرین‌ها را انجام دهد به کودکتان کمک کنید.

- ○ به کودک بیاموزید ابتدا در ذهنش برنامه‌ریزی کند که چه می‌خواهد بکند. به کودک یادآوری کنید که قبل از پرداختن به مسأله، دستورالعمل یا صورت تمرین را بخواند. از او بخواهید مطالب یا مواردی را که احتیاج دارد، جمع‌آوری کند. اگر برای انجام کار،باید به صفحاتی در کتاب دیگر رجوع کند، از او بخواهید آن صفحات خاص را در آن کتاب، علامتگذاری کند.
- ○ کلمات مهم و کلیدی را به کودک بشناسانید. اکثر زمینه‌های درسی، از لغات و اصطلاحات مهمی برخوردارند. برای مثال، در ریاضیات کلماتی مانند: مجموع، نتیجه و تقسیم و در فارسی کلماتی مانند: نقش دستوری، جمله و... از کودک بخواهید کلمات مهم را از تمرین‌های چندین صفحه از کتابش استخراج کند و معنای آن‌ها را برای شما بگوید بپرسید. اطمینان یابید که کودک می‌داند که کلمات به او می‌گویند که چه باید بکند.
- ○ کارهای مدرسهٔ کودک را به طور هفتگی مرور کنید. از معلم بخواهید کارهای کلاسی کودک را آخر هر هفته برای شما بفرستد. با همراهی کودک، کارها را بازبینی و

ارزشیابی کنید.

- ○ راه‌حلی برای مسائل مشکل بیابید. برای پیدا کردن بخش‌های مشکل یک مسأله وقت بگذارید و با کودک دربارهٔ اینکه چه چیزی آن مسألهٔ خاص را مشکل کرده است، بحث کنید و تصمیم بگیرید که چگونه می‌توانید مسأله را به قطعات کوچکتر تقسیم کنید.
- ○ با کودک بازی کنید. در قالب بازی یا نمایش، به بچه‌های کوچک بیاموزید چگونه دستورالعمل‌ها را اجرا کنند. مثلاً یک بار شما به او دستور دهید که «دستت‌رو بذار روی برگهٔ جلوت»، «برگه‌رو تاکن»، «اون‌رو از وسط نصف کن» و... و بعد نوبت کودک می‌شود که به شما دستور بدهد و شما دستورات را اجرا کنید. می‌توانید برای تقویت نگاه مستقیم، مسابقه‌ای ترتیب دهید: به چشم یکدیگر خیره شوید، هر کس زودتر تحملش تمام شود و نگاهش را برگرداند، بازنده است. می‌توانید بازی را این طور انجام دهید که هر کس ده بار برنده شود، فلان چیز مال اوست. یادتان باشد که او را برای موفقیت در بازی، تشویق کنید.
- ○ در هنگام پیشرفت، به کودک پاداش بدهید. کودک را ابتدا برای انجام یک دستور، سپس دو دستور و بعد سه دستور پشت سرهم تحسین و تشویق کنید. با آن تعداد دستور شروع کنید که او قبلاً هم می‌توانسته پشت سرهم انجام دهد سپس به تدریج تعداد آن را افزایش دهید. یک بازی انجام دهید: به او بگویید، کاری دارید که از او می‌خواهید انجام دهد، او را برای مستقیم نگاه کردن به شما در زمان دستور دادن، تحسین کنید او را به خاطر انجام سریع و با دقت چیزهایی که از او می‌خواهید، تشویق کنید.

۱۲ ▪ ۱۱ در تمام کردن تکالیف مدرسه‌اش مشکل دارد

کودک شما به ندرت کارهای روزانهٔ مدرسه‌اش را در زمانی که معلم تعیین کرده، تمام می‌کند؛ برگه‌هایش را نیمه کاره تحویل می‌دهد، کارهای مدرسه‌اش را به خانه می‌آورد، از وقت اضافی‌اش برای تمام کردن کار مدرسه استفاده می‌کند. این یکی از معمول‌ترین مشکلات تحصیلی است که والدین از آن شکایت دارند.

دلایل زیادی برای این مشکل وجود دارد. کودک، ممکن است انگیزهٔ انجام کار در حد توانش را نداشته باشد و گاهی دیده شده است که کودک، انگیزهٔ کافی دارد،ولی آن قدر سر به هواست که به آسانی حواسش پرت می‌شود و نمی‌تواند به طور متمرکز، عمل کند. (بخش ۱۵▪۱۱ را برای کوتاهی زمان تمرکز حواس ببینید.) اگر کودکتان در آن موضوع درسی خاص مشکل دارد، ممکن است به روند آموزش آشنا نباشد و یا روش

انجام تکالیف را نداند. اگر کودکتان از مهارت‌های مورد نیاز برخوردار نباشد، بنابراین، هرگز نخواهد توانست کارش را به پایان برساند. در بعضی موارد، کودکان به دلیل دستخط یا طرز نوشتنشان کند کار می‌کنند. بعضی دیگر، به طورکلی، آرامتر می‌نویسند و آهسته‌تر از دیگران شکل حروف را می‌کشند. بعضی دیگر از دانش‌آموزان، به زمان بیشتری نیاز دارند تا بتوانند آنچه را که در ذهنشان است بر روی کاغذ منتقل کنند. گاهی آن قدر ذهن کودک به مشکلات خانوادگی یا شخصی مشغول است که نمی‌تواند بر روی کار کلاسی‌اش متمرکز شود، ولی بسیاری از کودکان فقط به علت بی‌حوصلگی و یا تنبلی کارهای مدرسه‌شان را انجام نمی‌دهند. خلاصه اینکه، بسیاری از آن‌ها فقط «از زیر کار درمی‌روند».

برای اینکه الگوی تمام نکردن کار مدرسه را معکوس کنید، باید الگوهای رفتاری را تغییر دهید. راه حل‌های پیشنهادی زیر، می‌توانند والدین و دانش‌آموزان را در این مورد راهنمایی کنند:

۱ـ۱۲ ■ ۱۱ در باره مسئله تحقیق و بررسی کنید.

گرچه، تشخیص اینکه کودک، برای فرار کردن از کار به بازیگوشی می‌پردازد، بسیار ساده است، ولی بسیار اهمیت دارد که ابتدا دلایل دیگر این گونه رفتار را رد کنیم.

- ○ با کودک و معلم صحبت کنید. درست مثل هر مشکل تحصیلی دیگر، این مشکل هم باید میان دو طرف اصلی درگیر با مسأله، مطرح و بحث شود. با کمک کودک و معلم دریابید که آیا مسألهٔ بازیگوشی، به تازگی به وجود آمده یا مدت‌ها است وجود دارد. تعیین کنید که آیا فقط در دروس یا سرکلاس خاصی این گونه رفتار پیش می‌آید یا این مشکل در همه دروس وجود دارد.
- ○ دربارهٔ سطح عملکرد کودک، تحقیق کنید. تعیین کنید آیا سطح درسی و آگاهی‌های مهارتی کودک در حد انتظارات معلم هست یا نه. آیا کودک مشکل یادگیری دارد؟ در صورت لزوم، از یک متخصص بخواهید تا مهارت‌های یادگیری کودک را بیازماید.

۲ـ۱۲ ■ ۱۱ سطح یادگیری کودک را با سطح کلاس، هماهنگ کنید.

اگر کودک شما درگیر مسایل و دروسی است که برای او خیلی مشکل است، باید او را در سطح کلاسی پایین‌تر بنشانید تا این نقص برطرف شود. معلم می‌تواند تغییرات لازم را اعمال کند. اگر بین سطح کلاس و سطح یادگیری کودک، اختلاف فاحشی وجود دارد، شاید به کمک یک متخصص نیاز باشد. کودکی که ناتوانی‌های یادگیری، اختلاف رفتاری و یا کمبود توجه دارد، ممکن است نیازمند اقدامات بیشتری برای فراهم شدن زمینهٔ

موفقیت باشد.

- انتظارات را تغییر دهید. با معلم دربارهٔ اینکه کودک را به کلاس سطح پایین‌تری منتقل کنید، صحبت کنید و از او خواهش کنید کمبودهای درسی او را تا حد امکان جبران کند.
- کودک را از لحاظ درسی تقویت کنید. درصورتی که ضعف کودک در یک محدوده خاص باشد، می‌توانید با استفاده از کلاس‌های تقویتی یا معلم خصوصی شرایط را بهتر کنید.
- به کودک فرصت کافی بدهید. بسیاری از کودکان می‌توانند کاری راکه از آن‌ها خواسته شده انجام دهند، ولی به فرصت بیشتری نیازمندند. با کمک معلم کودک، تعیین کنید که کودک برای انجام هر کار چقدر وقت دارد، به طوری که در آن زمان، کودک بتواند با خیال راحت کارش را به پایان برساند.
- سختگیری‌ها را کمتر کنید. برای کودکانی که در نوشتن مشکل دارند و یا در انتقال افکارشان بر روی کاغذ کند هستند، زمان بیشتری برای انجام کار در نظر بگیرید. افزون بر این، می‌توانید به این گونه دانش‌آموزان اجازه دهید که با مداد بنویسند و یا روش‌های تندنویسی را بیاموزند.

۳ـ۱۲ ■ ۱۱ در صورت لزوم، پشتیبانی‌های ویژه را به کار ببرید.

اگر کودک دچار ناتوانی در یادگیری، کمبود توجه و یا دچار یک مسألهٔ عاطفی است که کار مدرسهٔ او را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، باید برای کمک به او پشتیبانی‌های ویژه‌ای به عمل آورید تا بتواند در مدرسه عملکرد بهتری داشته باشد. اگر کودک دچار ناتوانی در یادگیری است، معلم‌های تقویتی و متخصصان آموزش می‌توانند در فایق آمدن بر مشکل کمک کنند. دانش‌آموزی که نمی‌تواند زمان زیادی حواس خود را در یک کار متمرکز کند و یا اینکه سربه هواست، شاید لازم باشد که مشکلش با دارو، جابجاکردن صندلی و یا آموزش تسلط بر خود، حل شود. (بخش‌های ۱۴■۱۱ و ۱۵■۱۱ را ببینید.).

۴ـ۱۲ ■ ۱۱ تمرکز بر انجام یک کار را تقویت کنید.

وقتی کودک بر روی موضوع‌ها و مطالبی که در سطح اوست کار می‌کند و بیش از حد لزوم به او فشار نمی‌آید، در صورت برنامه‌ریزی درست، می‌توانید به او آموزش دهید که کارهایش را سرموقع انجام دهد.

- با کمک کودکتان، محدودیت‌های زمانی تعیین کنید. برای کودکی که معمولاً دیرتر از بقیهٔ کلاس کارش را تمام می‌کند شاید استفاده از یک ساعت زنگ‌دار راه‌حل خوبی

باشد. با کمک کودک، دربارهٔ زمان معمول و معقولی که برای انجام یک کار یا تکلیف لازم است، به توافق برسید. مدت توافق شده را یادداشت کنید. ساعت زنگ‌دار را تنظیم کنید و ببینید کودکتان چقدر سریع می‌تواند کار کند. تیک تاک ساعت، انگیزهٔ کافی برای سریع کار کردن فراهم خواهد کرد.

○ به کودک در مقابل انجام مقادیر بیشتری از یک کار مشخص در زمان معین، امتیاز بدهید. بدین‌ترتیب، پس از مدت کوتاهی، کودک از لحاظ سرعت و توانایی انجام کارهایش به سطح کلاس خواهد رسید.

۱۳ ■ ۱۱ نمی‌پرسد و به سؤالات پاسخ نمی‌دهد

این مشکل ممکن است در همه جا پیش بیاید. شاید خود شما هم از آن دسته آدم‌هایی باشید که وقتی در یک جمع قرار می‌گیرند، با آن‌که همه به طور فعال به بحث و گفتگو می‌پردازند، گوشه‌گیر و ساکت می‌مانند و عقیده‌شان را مطرح نمی‌کنند. خوب، ضرری هم به کسی نمی‌رسد. ولی در مدرسه این گونه رفتار همیشه درست نیست اگر دانش‌آموزی سرکلاس به سؤالات پاسخ ندهد برای معلم مشکل خواهد بود که دانش او را ارزیابی کند و تکلیف مناسبی را به او بدهد. علاوه بر این، دانش آموز هم نمی‌آموزد که چگونه به عنوان بخشی از یک گروه فعالیت کند و بدین‌ترتیب، این رفتار، فرصت‌های یادگیری و کار کلاسی او را نیز تحت‌تأثیر قرار خواهد داد.

گاهی کودک از این مسأله می‌ترسد که پاسخ نادرستی بدهد و سؤالات احمقانه مطرح کند. گاهی هم حس می‌کند که اگر از کس دیگری کمک بخواهد، نشانهٔ ضعف است. این احساسات و تفکرات می‌توانند زمینه‌ای باشند برای اینکه کودک در آینده از صحبت کردن در جمع واهمه داشته باشد.

فرقی نمی‌کند که چه مسأله‌ای باعث می‌شود کودک خود را نشان ندهد و در گفت‌وگوهای جمعی شرکت نکند. آنچه مهم است اینکه، باید این رفتار تشخیص و تغییر داده شود.

۱ـ۱۳ ■ ۱۱ مشکل را تشخیص دهید.

آیا کودک شما از صحبت کردن در میان جمع خجالت می‌کشد؟ فرقی نمی‌کند این مسأله در چه سنی کشف شود. تفاوتی نمی‌کند کجا باشد، بین جمع فامیل‌ها، بین دوستانش، کلاس موسیقی و... ولی آنچه مهم است اینکه باید مشخص کنید که آیا این مسأله در مدرسه هم اتفاق می‌افتد یا خیر؟

○ از معلم سؤال کنید. آیا معلم از این رفتار کودک شکایت دارد؟

○ دربارهٔ این مسأله با کودک صحبت کنید. برایان، هیچ وقت درست متوجه نمی‌شد که به طور دقیق، خواستهٔ معلمش دربارهٔ تکالیف چیست و چه چیز موردنظر اوست. هر وقت مادرش به او می‌گفت از معلم بپرسد تا موضوع را برایش توضیح دهد، برایان شانه‌هایش را بالا می‌انداخت. وقتی بیشتر در این موضوع دقت کردیم، متوجه شدیم که برایان فکر می‌کند باید حتماً گفته‌های معلم را همان دفعهٔ اول بفهمد و اگر سؤال کند، همکلاسی‌هایش او را مسخره خواهند کرد.

○ با معلم صحبت کنید. نگرانی خود را با معلم درمیان بگذارید و بکوشید تا دریابید که آیا کودکتان به طور کلی‌از بلند صحبت کردن در کلاس می‌ترسد و یا ترسش از این است که مبادا با طرح یک سؤال بی‌ربط یا پاسخ نادرست دادن به سؤالات، احمق شناخته شود و او را مسخره کنند.

۲-۱۳ ■ ۱۱ در آغاز، ترس او را از میان ببرید.

○ اگر کودک می‌ترسد در میان جمع بلند صحبت کند، باید نسبت به این ترس، حساسیت‌زدایی شود.

○ با کودک صحبت کنید. دریابید که از چه مسأله‌ای هراس دارد. چه مواقعی این گونه حالت‌ها در او اتفاق می‌افتد؟ چه کسانی در گروه هستند؟ کودک از چه عواقبی می‌ترسد که بلند صحبت نمی‌کند؟

○ از کودک بخواهید به کودکان دیگر نگاه کند. از کودک بپرسید برای کودکان دیگری که در کلاس صحبت می‌کنند و در بحث‌ها شرکت می‌کنند، چه اتفاقی می‌افتد. واکنش کلاس نسبت به آنها چیست؟ معلم چه واکنشی نسبت به آنها نشان می‌دهد؟ از او بخواهید پاسخ این گونه سؤال‌ها را در هنگام رویارویی با مسأله، یادداشت کند.

○ از معلم بخواهید با کودک صحبت کند. معلم می‌تواند در یک گفتگوی خصوصی با کودک او را به حرف زدن در کلاس تشویق کند. مثلاً به او بگوید: خوشحال می‌شوم اگر با حرف زدن و سؤال کردن به من بفهمانی که چه چیزهایی را یادنگرفته‌ای تا دوباره آن‌ها را توضیح دهم.

○ روش‌های کسب آرامش را آموزش دهید. به بخش ۱۰■۲ برگردید تا به یادآورید که چگونه به کودکتان روش‌های کسب آرامش[1] را بیاموزید. وقتی کودک، به خوبی با این روش آشنا شد، تمرین‌های کسب آرامش فوری[2] را به او بیاموزید تا بتواند وقتی در یک گروه است از آن استفاده کند. به کودکتان چنین بگویید: نفس عمیق بکش، بازدم

1. Relaxation 2. mini - relaxation

را به سمت پایین ادامه بده تا نوک انگشتان پا، بگو: آروم!

- وضعیت کلاس و گروه را در خانه شبیه‌سازی کنید. به صورت نمایشی یک کلاس درست کنید و در آنجا باکودکتان به پرسش و پاسخ بپردازید. وقتی کودک درمیان جمع قراردارد، ترتیبی بدهید تا وارد بحث شود. این جمع می‌تواند جمع دوستان و فامیل یا خانواده باشد.
- برای شرکت دادن کودک در جمع کلاس نقشه بکشید. با معلم مشورت کنید و ترتیبی بدهید که کودک تشویق شود و شرکت و همکاری در کلاس را شروع کند. در ابتدا معلم باید سؤال‌هایی از کودک بپرسد که پاسخ آن‌ها بله یا خیر باشد و همچنین، اطمینان داشته باشد که کودک پاسخ آن‌ها را به خوبی می‌داند. سپس با جمله‌هایی مانند: «لاری، این سؤال خیلی خوبی است: من خوشحالم که این سؤال را مطرح کردی، چون احتمالاً خیلی از بچه‌ها همین سؤال را دارند.» سؤال کردن کودک را تقویت و تشویق کنید.
- تلاش‌های کودک را جهت شرکت در جمع ثبت و آن را تقویت کنید. معلم می‌تواند روزانه، دفعات صحبت کردن و شرکت کودک در کلاس را ثبت کند و نتیجهٔ آن را همراه با کودک به منزل بفرستد. برای این کار می‌توانید از شکل ۸ کپی تهیه کنید و مورد استفاده قرار دهید.

تاریخ:

دفعات شرکت در بحث / درس	۱	۲	۳	۴	۵	۶
علوم						
ریاضی						
جغرافی						
اجتماعی						
فارسی						

شکل ۸ ـ جدول ثبت میزان شرکت ملانی در بحث‌های کلاسی

۳ـ۱۲ ■ ۱۱ باورهای کودک را تغییر دهید.

اگر کودک در بحث‌های کلاسی شرکت نمی‌جوید، چون فکر می‌کند برای شرکت کردن باید بی‌نقص باشد و نمی‌خواهد ریسک اشتباه کردن را بپذیرد و یا می‌ترسد به او بخندند، باید بکوشید این گونه تفکرات و احساسات را دراو تغییر دهید.

- با کودک صحبت کنید. برای کودک توضیح دهید که این‌گونه اندیشیدن، اشتباه است و او را قانع کنید که رفتارش را تغییر دهد.
- یک مثال بزنید. نمونه‌هایی از نحوهٔ پرسیدن را به کودکتان نشان دهید به طوری که در خیابان، فروشگاه و جاده از دیگران سؤال کنید تا راهنمایی‌تان کنند. به او نشان دهید که پرسیدن، ریسک نیست.
- به واکنش خود در مقابل سؤالات کودک، توجه کنید. از خود بپرسید که آیا شما به طور ناخودآگاه رفتار کنجکاوی و سؤال کردن کودک را سرکوب کرده‌اید یا نه؟ممکن است سرتان شلوغ بوده، حوصلهٔ حرف زدن نداشته‌اید، حوصلهٔ سروصدا نداشته‌اید و یا نمی‌خواسته‌اید پاسخ منفی بدهید.

به هر صورت، برای اینکه کودک بتواند اعتماد به نفس کافی برای حرف زدن و پرسیدن داشته باشد، ابتدا باید شما رفتارتان را تغییر دهید.

- بر روی مشارکت افراد با یکدیگر تأکید کنید. برای اینکه اعضای خانواده بتوانند با هم صحبت کنند از وسیله‌ای مانند میز شام استفاده کنید. بدین‌ترتیب که از همهٔ افراد خانواده بخواهید دور همان میز دربارهٔ اتفاقاتی که در طی روز برایشان افتاده، صحبت کنند و یا پس از اینکه به اخبار رادیو یا تلویزیون گوش دادید، عقیدهٔ کودک را دربارهٔ اخبار بپرسید. رفتار جدید کودک را تحسین کنید و او را به پرسیدن و صحبت کردن، ترغیب کنید. علاقهٔ شما و مهارت‌های خوب شنیدنتان، او را به پرسیدن تشویق خواهد کرد.
- اعتماد به نفس کودک را تقویت کنید. کودک را برای مطرح کردن هرگونه سؤال تحسین کنید و مراقب باشید هیچ‌گاه، با جملاتی مانند: «عجب سؤال احمقانه‌ای!» اعتماد به نفس او راز بین نبرید. هدف شما این است که کاری کنید تا کودک احساس راحتی و امنیت کند، حتی اگر پاسخ هیچ سؤالی را نداند.

۱۴ ■ ۱۱ ناتوانی‌های یادگیری

دراین بخش، هدف ما با بخش‌های دیگر تفاوت دارد، زیرا اطلاعاتی دربارهٔ معمول‌ترین ناتوانی‌های یادگیری در اختیار شما قرار خواهیم داد و راهنمایی‌هایی برای تشخیص آن در کودک ارائه خواهیم کرد.ما همچنین، راه‌حل‌هایی را پیشنهاد خواهیم کرد تا به خانواده کمک کند که رفتار درستی با کودکانی که چنین ناتوانی‌هایی دارند، داشته باشند. *برای اطلاعات بیشتر به ادارات و مؤسساتی که در این زمینه تخصص دارند، مراجعه کنید.*

کودک به دلایل متعددی ممکن است نتواند در مدرسه یادگیری خوبی داشته باشد.

واژهٔ «ناتوانی در یادگیری»[1] به معنای عقب‌افتادگی ذهنی یا اختلالات عاطفی نیست. در سال ۱۹۷۰، این واژه به تعبیری مردم‌پسندانه و قوی تبدیل شد؛ زیرا به کسانی مربوط می‌شد که از سطح متوسط هوشی بهره‌مند بودند و قبلاً از خود، موفقیت‌ها و تیزهوشی‌هایی نشان داده بودند و در مدارس متوسط یا خوبی درس می‌خواندند، ولی نمی‌توانستند مثل بقیهٔ همکلاسی‌هایشان بیاموزند و پیشرفت کنند. بااین وصف، تحقیقات و تمرکز پژوهشگران آموزشی از علل پزشکی به سوی بررسی مشخصات تحصیلی و اختصاصات رفتاری کودک، تغییر جهت داد.

آمار نشان داده است که هشت مورد از هر ده مورد کودکی که ناتوانی در یادگیری دارد، پسر است. به طور کلی، این گونه کودکان ممکن است رفتاری متناسب با سن و سال کمتر از خودشان داشته باشند. ممکن است تحریک‌پذیر باشند و به آسانی برانگیخته شوند و یا خیلی حساس باشند. آن‌ها پدر و مادر و معلمشان را گیج و آشفته می‌کنند، زیرا مطلبی را به آسانی می‌آموزند و مهارت‌های لازم را کسب می‌کنند و فردا آن را فراموش می‌کنند. این گونه کودکان، رفتاری نامشخص، غیرقابل پیش‌بینی و غیرثابت دارند.

چنین کودکانی در فهمیدن و استفاده از اطلاعاتی که از حواس پنجگانه‌شان دریافت می‌کنند، مشکل دارند. این مشکل در تشخیص، انتخاب و ارتباط دادن اطلاعات دریافتی و سپس مربوط ساختن این اطلاعات با دانسته‌های قبلی وجود دارد. بنابراین، کودک ممکن است نتواند اطلاعات را برای مدت کافی در حافظه خود نگه دارد و استفاده درستی از آن بکند. ممکن است چنین کودکی اشکال یا فرم‌های کاملاً متفاوت را یک شکل یا همانند درک کند و یا حروف الفبا را اشتباه تشخیص دهد. نمای ظاهری و خارجی ناتوانی‌های یادگیری از کودکی به کودک دیگر متفاوت است؛ ولی آنچه همیشه در آن‌ها دیده می‌شود، الگوی مشخص ضعف یادگیری است که درکارهای تحصیلی کودک تأثیر می‌گذارد.

۱۱ ■ ۱۴ـ۱ مشخصه‌های اولیهٔ ناتوانی در یادگیری

کودکانی که ناتوانی در یادگیری دارند از مشخصات زیر برخوردارند: مشکل در صحبت کردن، خواندن، نوشتن، محاسبه؛ مشکل در تمرکز حواس و توجه به مطالب؛ گیج شدن در مورد زمان و فضا؛ رفتار تحریک‌پذیرانه؛ مشکل در یادآوری؛ هماهنگی فیزیکی ضعیف؛ مشکل در سازماندهی برای انجام یک منظور و مشکل در دوست شدن

1 - Learning disability

با افراد و دوست ماندن با آن‌ها. مشخصات معمول دیگری نیز در این بخش آمده است. گرچه، هر کودکی الگوهای مخصوص خود را درتوانایی‌ها و ضعف‌ها دارد که بر روی چگونگی واکنش او نسبت به محیط اطرافش، تأثیر می‌گذارد.

عوامل وراثتی و مادرزادی: کودکان نارس، کودکانی که از مادران معتاد به الکل به دنیا آمده‌اند و آن‌ها که سابقهٔ مشکلات یادگیری خانوادگی دارند، اغلب دچار اختلال در یادگیری هستند. از سوی دیگر، ممکن است کودکی هیچ یک از مشخصاتی را که در بالا گفته شد نداشته باشد ولی این اختلال در او دیده شود و بالعکس، ممکن است کودکی که همهٔ مشخصات را دارد، فقط بازیگوش و تن‌پرور باشد و هیچ مشکل وراثتی و مادرزادی‌ای نداشته باشد.

عدم رشد عمومی: بسیاری از متخصصان چنین کودکانی را، رشد نیافته یا «ناآماده» خوانده‌اند. این کودکان، به طور کلی نسبت به سنشان از رشد فکری کمتری برخوردارند؛ این کودکان ممکن است گاهی همه کارهایشان را به درستی انجام دهند و گاهی چنین نباشد.

ناتوانی در مقاله‌نویسی و خلاصه نویسی: گرچه ممکن است کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری ساعت‌ها وقت خود را صرف ساختن ساختمان‌های اسباب‌بازی، نقاشی، کشیدن احجام و بازی با اسباب‌بازی دلخواه کنند، ولی در مورد کارهایی مثل مقاله‌نویسی و خلاصه‌نویسی، بیش از چند دقیقه نمی‌توانند حواسشان را متمرکز کنند و به طورکلی، ازکارهای نوشتاری خیلی زود خسته می‌شوند وکپی کردن اشکال و حروف برای آن‌ها کار مشکلی است. کودک، *ممکن است بتواند از ابزار مختلف استفاده کند، ولی برای او نگه داشتن قلم‌کار آسانی نیست*؛ به ویژه آنکه آن را به شکل نادرست در دست بگیرد و کار با آن هم برایش مشکل باشد.

ضعف زبان: مشکلات زودرس در زبان مادری، زمینه‌ای برای دیگر مشکلات یادگیری است و کودکانی که دچار ناتوانی در یادگیری هستند، از بعضی اَشکال ضعف زبانی نیز برخوردارند که به ناتوانی در خواندن می‌انجامد. کودک سه یاچهار ساله‌ای که اصلاً حرف نمی‌زند و نمی‌تواند جریان یک داستان را پی‌بگیرد، در خطر ابتلا به ناتوانی در یادگیری است و همچنین، کودکی که حرفهایش را نمی‌توان به راحتی دریافت، در به کارگیری لغات هم پیشرفت خوبی ندارد.

به طور کلی، یک کودک در یک محیط با فرهنگ که به طور طبیعی در حال رشد است، باید بتواند قبل از رفتن به کلاس اول، بسیاری از مفاهیم مربوط به زبان مادری‌اش را بیاموزد. او باید به حرف زدن علاقه‌مند باشد و اگر به طور مرتب برای او داستان خوانده شود، باید در دنبال کردن داستان‌ها و خواندن کتاب‌های مختلف و فهم کلمات

نوشته شده، علاقه نشان بدهد.

۲ـ۱۴ ■ ۱۱ تشخیص ناتوانی در یادگیری

ناتوانی‌های یادگیری، اغلب معلولیت‌های مخفی و پنهانی هستند. بنابراین، اگر فکر می‌کنید کودکتان دچار این مشکل است، او را نزد یک روانشناس ببرید تا مورد ارزیابی قرار گیرد؛ زیرا تشخیص زود هنگام، رسیدن به موقع به کودک و پشتیبانی از او می‌تواند تأثیر شگفت‌انگیزی در نتیجهٔ کار بگذارد.

- تشخیص، نیازمند اطلاعات از منابع گوناگون است. برای تشخیص صحیح، باید کودک را در شرایط طبیعی زیرنظر گرفت و با آزمون‌های مختلف، شاخص‌های کودک را ارزیابی کرد.
- باید توانایی‌ها و نقاط ضعف کودک را در زمینه‌های مختلف بیازمایید. مشکلات کودکان، با یکدیگر متفاوت است و برای اینکه دریابیم در مورد یک کودک خاص چه روشی را در پیش بگیریم، باید الگوهای رفتاری و مشکلات مخصوص او را کاملاً بشناسیم. بسیاری از کودکان، در بخش ورودی اطلاعات به ذهنشان مشکل دارند، بعضی اطلاعات رسیده را به خوبی درک نمی‌کنند و بعضی دیگر، نمی‌توانند به خوبی به بیان اطلاعات و آنچه درذهنشان است بپردازند، چه‌نوشتاری وچه شفاهی.
- کارهای کمکی لازم را انجام دهید. گاهی کمک گرفتن از معلم خصوصی، فکر خوبی است؛ به ویژه، اگر توانایی مالی شما اجازه می‌دهد. حتی‌الامکان از معلمی استفاده کنید که تجربهٔ کار با کودکان ناتوان در یادگیری را داشته باشد. با او دربارهٔ روش‌های کارش صحبت کنید و ببینید چه قدر با مدرسه و معلم مدرسهٔ کودک، هماهنگ است. می‌توانید این گونه پرسش‌ها را با او مطرح کنید:

۱) در حال حاضر ـ اگر بخواهیم واقع‌بین باشیم ـ باید چه هدفی را برای کودک درنظر بگیریم؟

۲) چه اقدامات و فعالیت‌های حمایتی در خانه می‌توانند آنچه راکه او می‌آموزد، تقویت کند؟

گاهی ثبت‌نام کودک در مدارسی که برای چنین کودکان تأسیس شده‌اند، بهترین راه‌حل است. هر چند، ممکن است استفاده از این مدارس موقتی باشد، ولی تا وقتی که او بیاموزد چگونه می‌تواند در کلاس مدرسهٔ خودش موفق باشد، لازم است.

۳ـ۱۴ ■ ۱۱ دربارهٔناتوانی یادگیری کودک با اعضای خانواده صحبت کنید.

روش شما در مورد پذیرش و واکنش نسبت به مشکل کودک، بی‌نهایت در اعتماد به

نفس او و رفتار اعضای خانواده با او مؤثر خواهد بود.

- بی‌پرده و واضح صحبت کنید. اغلب، کودکی که در سنین مدرسه است و ناتوانی در یادگیری دارد، خودش به این نتیجه رسیده است که «خنگ و احمق است!» و بسیار مهم است که با حرف‌هایتان این طرز فکر را در او از بین ببرید. به او کمک کنید نقاط قوت و نقاط ضعف خود را دریابد و به او روش‌هایی بیاموزید که از عهدهٔ نقاط ضعفش برآید. علاقهٔ کودک به پرسش و پاسخ را تشویق کنید. به او بفهمانید که فردی باهوش و عادی است و تنها، دچار مشکلات جزئی‌ای است که می‌تواند از پس آن مشکلات برآید. به او کمک کنید تا دریابد که گرچه او دچار ناتوانی در یادگیری است، ولی می‌تواند با استفاده از روش‌های نوین، با موفقیت از عهدهٔ این ناتوانی برآید.
- با اعضاء خانواده نیز واضح صحبت کنید. ناتوانی در یادگیری یکی از اعضا خانواده، مسأله‌ای است که به اعضاء دیگر و کودکان دیگر خانواده نیز مربوط می‌شود بر آنها تأثیر می‌گذارد. بنابراین، با آنها صادق باشید. ممکن است کودکان دیگر از اینکه دانش‌آموزان ممتازی هستند حتی شرمنده شوند، و دربارهٔ این مسأله احساس گناه کنند. امکان دارد به کودکی که مشکل دارد بیش از حد توجه کنند و برای او دلسوزی کنند که همهٔ اینها مضر است. برای آنها مسأله را به طور کامل توضیح دهید تا دریابند جریان چیست و حتی شاید بتوانید از کمک بقیهٔ اعضاء خانواده برای حل این مشکل استفاده کنید.

۴-۱۴ ■ ۱۱ روش‌های واقع‌بینانه‌ای برای کنار آمدن با این مشکل پیش بگیرید.

ناتوانی در یادگیری، مشکلی نیست که یک شبه حل شود. شما احتمالاً مجبور خواهید بود اطلاعات و مهارت‌هایی را به کودکی که این مشکل را دارد، بیاموزید که برای شما یا افراد دیگر بدیهی و پیش پا افتاده است؛ چون این کودک، دنیا را از زاویه‌ای کاملاً متفاوت می‌نگرد. وقتی شما نقاط ضعف و قوت کودک را درک کنید، خواهید دید که او عمداً خودش را به نفهمی نمی‌زند. آن وقت شما می‌توانید روش‌هایی ابداع کنید که همراه با کودک از عهدهٔ مشکلات برآیید.

- اهدافتان را مشخص کنید. وقتی متوجه رفتاری در کودکتان می‌شوید که نشان دهندهٔ مشکلات یادگیری است، با آن به شکل یک مسأله برخورد کنید و به آن دقیق شوید. رفتارها و فعالیت‌های کودک را زیرنظر بگیرید و ببینید این مشکل چه تأثیری بر روی فعالیت‌های روزمره و احساسات کودک می‌گذارد.
- از یک روش مشخص استفاده کنید. این مشکل هر چه باشد، شما باید بکوشید

نقشه‌ای طراحی کنید که بتوانید از عهدهٔ آن برآیید. برای مثال، اگر کودک نمی‌تواند به یاد بیاورد که تکلیف شب چیست و چه باید بکند، به او بیاموزید دفترچهٔ یادداشت داشته باشد و هر چه معلمش می‌گوید در آن بنویسد و برای انجام آن برنامه‌ریزی کند. اگر مشکل کودک، در انجام کارهای پشت سرهم و به یادآوردن وقایع چند دقیقه تا چند ساعت پیش است، در یک زمان به او بیش از یک یا دو دستور ندهید. معلم، می‌تواند به کودک اجازه دهد یک نمونه از تمرین ریاضی‌اش را در مدرسه انجام دهد که برای انجام تکالیف خانه، نمونه داشته باشد. می‌توانید برای برطرف کردن نقاط ضعف کودک از بخش‌های مختلف این کتاب استفاده کنید.

۵ـ۱۴ ■ ۱۱ بر روی نقاط قوت کودک تأکید کنید.

به دنبال راههایی بگردید که کودک در آن راه‌ها بتواند موفق شود و احساس خوبی در مورد خودش پیدا کند. او را به خاطر هرکاری که خوب انجام می‌دهد، تحسین کنید. ممکن است کودک نتواند محاسبات ریاضی را خوب انجام دهد، ولی امکان دارد هنرمند خوبی باشد یا خواهر بزرگتر مهربانی باشد و یا بتواند در نگهداری از حیوانات، مسؤولیت‌پذیر باشد.

در هر حال، شما باید در مورد نقاط قوت او صحبت کنید و به‌طور مداوم او را تحسین کنید. به کودک کمک کنید تا به فعالیت‌های خارج از مدرسه‌ای که از آن‌ها لذت می‌برد و در انجام آن‌ها موفق است، بپردازد. از معلم او بخواهید از نقاط قوت و توانایی‌های کودکتان در کلاس استفاده کند؛ مثلاً اگر کودک خوب حرف می‌زند،ولی در نوشتن مشکل دارد، شاید معلم بتواند از او بخواهد گزارش روزانه‌اش را شفاهی بگوید. علاقه‌های کودک را دریابید. شاید کودک به تئاتر علاقه داشته باشد یا به بازی فوتبال یا هر فعالیت دیگر.

۶ـ۱۴ ■ ۱۱ به کودکتان کمک کنید تا مهارت‌های اجتماعی و برخوردهای درست را بیاموزد.

از آنجا که بسیاری از کودکانی که دچار ناتوانی در یادگیری هستند، در ارتباط برقرار کردن با مردم و برخوردهای اجتماعی مشکل دارند، این پیشنهادها را به کار بگیرید.

○ کودک را به برقراری روابط دوستانه تشویق کنید. دوستان کودکتان را به منزل دعوت کنید که با هم بازی کنند یا اجازه دهید کودکتان به منزل دوستانش برود و با آن‌ها بازی کند. (به شرط اینکه بدانید بازی آن‌ها تحت نظارت بزرگترهاست.) در صورت لزوم، واکنش و برخوردهای درست را در مناسبات دوستانه به کودک بیاموزید و آن‌ها را با او تمرین کنید.

○ مهارت‌های اجتماعی را به کودک بیاموزید و به او الگو ارائه دهید. کودکانی که ناتوانی در یادگیری دارند، اغلب رفتارهای نسنجیده‌ای دارند، خارج از نوبت حرف می‌زنند و یا نامناسب رفتار می‌کنند. به صورت نمایش، رفتارهای درست اجتماعی و آداب و رسوم صحیح را با او تمرین کنید و به او نشان دهید که چگونه باید با مردم دیگر رفتار کند. به او پیشنهاد کنید به دوستانش نگاه کند و ببیند آن‌ها در هر موقعیت چگونه رفتار می‌کنند و چه واکنشی از خود نشان می‌دهند و او نیز همان کارها را انجام دهد.

۱۱ ■ ۱۴ـ۷ منتظر معجزه نباشید.

ناتوانی در یادگیری، درمان نمی‌شود. فقط می‌توانید روش‌هایی را به کارگیرید که نقاط ضعف کودک، تا حدودی جبران شود خودتان را درگیر باورها و عقیده‌های نادرست دیگران مبنی بر استفاده از رژیم‌های غذایی خاص، ویتامین‌ها، تمرین‌های سخت و... نکنید. به یاد داشته باشید که تجربه نشان داده است بسیاری از کودکان دچار ناتوانی‌های یادگیری، در دوران دبستان سختی‌های بسیاری کشیده‌اند و در واقع، این دوران سخت‌ترین دوران زندگی‌شان بوده، ولی با رشد و افزایش تجربه و مهارت، آموخته‌اند که از نیروها و نقاط قوتشان به درستی استفاده کنند. اینکار، احتیاج به وقت و تلاش بی‌وقفه دارد. به آلبرت انیشتین، نلسون راکفلر و توماس ادیسون نگاه کنید. همهٔ این افراد دچار ناتوانی‌های یادگیری بوده‌اند.

۱۱ ■ ۱۵ اختلال در تمرکز[۱]، همراه با بیش کاری[۲] و یا بدون بیش‌کاری

بعضی می‌پندارند اختلال در تمرکز و بیش کاری (فعالیت بیش از حد)، لازم و ملزوم یکدیگرند؛ در حالی که یک کودک می‌تواند دچار اختلال در تمرکز باشد، ولی بیش کار نباشد. بعضی ازاین کودکان، بسیار ساکت و آرام و خوش‌رفتار هستند؛ گرچه نمی‌توانند برای مدت کافی حواس خود را بر روی یک کار متمرکز کنند. بعضی دیگر ممکن است انرژی و حرکت زیادی از خود نشان دهندو به‌حرف کسی‌گوش نکنندو شب‌ها به سختی بخوابند و به طور کلی، هر جا که باشندغوغا برپا می‌شود و همه را پریشان‌خاطر می‌کنند.

پیش از اینکه مطلب را ادامه دهیم، اجازه دهید یک نکته رامشخص کنیم. همه کودکانی که پرفعالیت هستند و مدام در حال جنب‌وجوش هستند، «بیش کار» نیستند. گاهی رفتار پدر و مادر و روش تربیتی آن‌ها باعث می‌شودکودک الگوی یک کودک بیش کار را از خود نشان دهد. خانم گرین را در نظر بگیرید! او به این علت به ما مراجعه کرده

1 – Attention deficit disorder

۲ ـ فعالیت بیش از حد یا hyperactivity

بود که پسرهایش جک و سام آن قدر زیاد فعالیت می‌کنند و به قول معروف «از دیوار راست بالا می‌روند» که در تمام خانه خرابکاری کرده‌اند به‌طوری که همهٔ دیوارها زخمی است.این پسرها حتی از اتومبیل‌های داخل پارکینگ هم بالا می‌روند و آنها را خراب می‌کنند.

وقتی ما با معلم این کودکان مشورت کردیم، متوجه شدیم که در مدرسه اصلاً این قدر شلوغ نیستند. همچنین، در دفتر کار ما هم به نظر نمی‌رسید که کودکان خیلی شلوغی باشند. خلاصه اینکه به راحتی می‌شد با وضع قوانینی آنها را وادار کرد که حواسشان را به یک کار متمرکز کنند و آن را انجام دهند. بدین‌معنا که اگر آن‌ها مجبور به انجام کاری می‌شدند، دست از این رفتارشان برمی‌داشتند. وقتی آن‌ها با مادرشان تنها می‌شدند، ناگهان سرکش می‌شدند، نافرمانی می‌کردند و خلاصه اینکه، زمین و آسمان را به هم می‌دوختند.

به یاد داشته باشید حتی کودکانی که واقعاً بیش کار هستند، بیش از هم سن و سالانشان نمی‌دوند، نمی‌پرند و تحرک ندارند. البته آنها با کنترل حرکاتشان، برحسب موقعیت‌هایی که در آن قرار می‌گیرند، مشکل پیدا می‌کنند. ممکن است این گونه کودکان به هیچ وجه نتوانند در مدرسه یا سرمیز شام سرجای خود بمانند و به کار خود بپردازند.

کودکانی وجود دارند که می‌توانند آرام بنشینند و بیش از حد هم عصبی نیستند، ولی به راحتی حواسشان از کاری که مشغول انجام آن هستند، پرت می‌شود. این افراد نمی‌توانند آن قدر که همکلاسی‌هایشان می‌توانند حواسشان را به کارشان جمع کنند و بر روی کارشان تمرکز کنند و پس از مدت کوتاهی، تمرکزشان را از دست می‌دهند. بسیاری از کودکان پرفعالیت و ناآرام، وقتی بالغ می‌شوند «بیش‌کاری»شان نیز تخفیف می‌یابد، ولی متأسفانه، باز هم نمی‌توانند تمرکز حواس داشته باشند. به دلیل همین تفاوت‌هاست که انجمن روانشناسان امریکا این تقسیم‌بندی جدید را وضع کرده است: اختلال در تمرکز حواس همراه با بیش‌کاری و یا بدون مسألهٔ بیش‌کاری.

مشکل اصلی این گونه کودکان آن است که نمی‌توانند حواسشان را بر روی یک کار متمرکز کنند. حال، ممکن است یک حالت پرفعالیت و بیقراری و ناآرامی وضع را بدتر کند. کودکان دچار اختلال در تمرکز حواس، با بیش کاری و یا بدون بیش کاری و همچنین، خانواده‌های آن‌ها ممکن است گرفتار مشکلات ماندگاری شوند، چون این کودکان، اعتماد به نفس خوبی ندارند و در مدرسه هم دچار مشکلات تحصیلی بسیاری هستند. این کودکان باعث تشویش محیط خانه می‌شوند. این کودکان اکثراً در تحصیل از همکلاسی‌هایشان عقب می‌افتند و حدود ۷۰ درصد آن‌ها دچار ناتوانی‌هایی در یادگیری مهارت‌ها نیز هستند.

گرچه تشخیص درست این اختلال، نمی‌تواند به سرعت مشکلات را برطرف کند، ولی بدیهی است که نخستین گام برای کمک کردن به کودک مبتلا است. اغلب والدین، خود را در اینکه نمی‌توانند کودک را کنترل کنند، مقصر می‌دانند و می‌پندارند که به وظایفشان، به ویژه در مورد تحصیل کودک، عمل نکرده‌اند، و نتیجهٔ این افکار، عصبانیت، افسردگی و کشمکش خواهد بود.

از آنجا که برای تشخیص این اختلال به کمک متخصصان متعددی نیاز است، باید والدین وظیفهٔ هماهنگی بین متخصصان را برعهده بگیرند. این مشکل، درمان قطعی ندارد، ولی می‌توان طوری عمل کرد که هم کودک و هم اعضای دیگر خانواده احساس خوبی داشته باشند. این بخش نکات مشخصی را توضیح می‌دهد و روش‌هایی ارایه می‌کند که بتوانید با این مسأله کنار بیایید.

۱ـ۱۵ ■ ۱۱ کودک دچار اختلال در تمرکز حواس را شناسایی کنید.

اگر گمان دارید که کودکتان دچار این مشکل است، مسأله را با پزشک خانواده یا متخصص اطفال در میان بگذارید. پزشک ممکن است کودک را به یک روانپزشک معرفی کند.

۱ ـ علل طبی را رد کنید. گاهی اوقات چنین رفتاری، پیامد مشکلات طبی نظیر کم‌خونی، اختلالات تیرویید و یا مشکلات عصبی است. اطمینان یابید که پزشک شما احتمال وجود چنین اختلالاتی را رد کرده است.

۲ ـ تاریخچهٔ زندگی کودک و افراد خانواده را با روانپزشک یا روانشناس مرور کنید. اختلال در تمرکز حواس و بیماری بیش کاری، از ناهنجاری‌های مادرزادی به شمار می‌رود یعنی در هنگام تولد وجود دارد و علایم آن حداکثر تا شش سالگی نمایان می‌شود، مگر اینکه این اختلال در سنین بالاتر در اثر ضربه به سر یا تصادف ایجاد شده باشد. مطالعات علمی نشان داده‌اند که ۳۵ درصد از پدران کودکان بیش کار، درکودکی رفتار مشابهی داشته‌اند.

۳ـ از معلم‌های قبلی و معلم فعلی کودک، دربارهٔ رفتار او پرس‌وجو کنید. این مسأله اهمیت زیادی دارد که نظر معلم‌های کودک را در مورد رفتار او بدانید.

۴ـ وقتی با روانشناس یا روانپزشک مشورت می‌کنید احتمالاً از شما خواهد خواست که پرسشنامه‌ای دربارهٔ رفتار کودکتان پر کنید تا او با کمک آن، بتواند رفتار را مورد ارزیابی قرار دهد و پس از تشخیص بیماری، دربارهٔ او تصمیم بگیرد.

پزشک، همچنین از معیارهای تشخیصی که در سال ۱۹۸۰ از سوی انجمن روانشناسی امریکا تعیین شده‌اند نیز برای ارزیابی وضعیت، استفاده خواهد کرد. پاره‌ای

از مشخصاتی که او از آنها استفاده می‌کند، عبارتند از:

۱ـ اغلب، نمی‌تواند یک کار را به پایان برساند.
۲ـ اغلب، به حرف‌های افراد گوش نمی‌دهد.
۳ـ اغلب، حواسش پرت است.
۴ـ نمی‌تواند برای مدت طولانی بر روی یک کار تمرکز کند.
۵ـ زود از کارها خسته می‌شود.
۶ـ اغلب، قبل از اینکه بیندیشد، مشغول به کار می‌شود.
۷ـ به طور مداوم فعالیت‌های مورد علاقه‌اش را تغییر می‌دهد.
۸ـ سازمان‌یابی ندارد.
۹ـ باید به طور مداوم تحت‌نظر باشد.
۱۰ـ سخنان معلم را قطع می‌کند و در کلاس اختلال ایجاد می‌کند.
۱۱ـ نمی‌تواند در انتظار نوبتش بماند.
۱۲ـ مدام می‌دود و یا از ارتفاعات بالا می‌رود.
۱۳ـ نمی‌تواند آرام بنشیند.
۱۴ـ مانند یک ماشین، بی‌وقفه در حال فعالیت است.

۵ـ از یک متخصص بخواهید کودک را در مدرسه زیرنظر بگیرد. متخصص مشکلات آموزشی و یا متخصص ناهنجاری‌های رفتاری می‌تواند با مشاهدهٔ کودک درکلاس و در مقایسه با همکلاسی‌هایش و رفتار دوستان او، مسأله را مورد ارزیابی قرار دهد.

۶ـ از روانشناس بخواهید آزمون‌های مخصوصی را انجام دهد. آزمایش‌هایی وجود دارند که می‌توانند اطلاعات ارزشمندی دربارهٔ واکنش و طرز رفتار کودک در شرایط متفاوت، در اختیار متخصصان قرار دهند و همچنین، اطلاعات مهمی در مورد نقاط ضعف و قوت کودک و انگیزهٔ تحصیلی او به دست بدهند. ممکن است رفتار کودک، پوششی برای یک مشکل آموزشی یا اختلال در یادگیری باشد و یا احتمال دارد این رفتار، در نتیجهٔ هیجان یا خستگی ایجاد شده باشد. هرچند، آزمون‌ها به تنهایی برای تشخیص اختلال در تمرکز حواس یا رد آن کافی نیستند.

۷ـ به همراه پزشک یا متخصصان دیگر، تمام اطلاعات موجود را مرور کنید. از آنجا که هیچ آزمون خاصی برای تشخیص اختلال در تمرکز حواس و مسألهٔ بیش کاری وجود ندارد، بنابراین تشخیص این اختلال بر مبنای الگوهای رفتاری صورت می‌پذیرد. همچنین، ممکن است با مرور دقیق اطلاعات، بتوان وجود این اختلال را رد کرد.

۲ـ۱۵ ■ ۱۱ چگونه مشکلات را به حداقل برسانیم.

اختلال در تمرکز حواس می‌تواند بر روی کارکرد و اعتماد به نفس فرزندتان در دوران کودکی و شاید بزرگسالی تأثیر بگذارد. از آنجا که هیچ درمان قطعی‌ای برای اختلال در تمرکز حواس و بیش‌کاری وجود ندارد، بنابراین، تنها راه کم کردن مسایل و مشکلات، کنار آمدن با این اختلال است. خودتان یا کودکتان را سرزنش نکنید. از سوی دیگر، اجازه ندهید که این وضعیت و وجود این اختلال بهانه‌ای برای توجیه تمام رفتارهای نادرست کودک باشد. روش‌های پیشنهادی این کتاب را به کار بگیرید و به یاد داشته باشید که تصحیح هر رفتاری نیاز به حوصله، صبر، برنامه‌ریزی، تقویت و تحمل پیامدهای آن دارد و در این صورت است که می‌توانید یک رفتار را به شکل درست آن، از نو بسازید. بهترین و مؤثرترین کار این است که از چند جنبه به طور همزمان بر روی کودک کار کنید. بدین معنی که اعمال تغییر در رفتارها، مداخله در کارهای تحصیلی و مسایل مربوط به مدرسه، آموزش و القای اعتماد به نفس، و برای بعضی از کودکان استفاده از دارو، پیشنهاد می‌شود.

۳ـ۱۵ ■ ۱۱ از داروها به درستی استفاده کنید.

بسیاری از کودکان دچار اختلال در تمرکز حواس از مصرف داروهای مناسب، نتایج خوبی می‌گیرند. این داروها معمولاً تحریک کننده‌های سیستم عصبی مرکزی هستند. در این بخش، به نکاتی دربارهٔ این داروها پرداخته‌ایم:

- داروهای تحریک کننده بر روی قسمتی از مغز که توانایی تمرکز حواس و تمرکز بر روی یک چیز را کنترل می‌کنند، تأثیر می‌گذارند. برای نمونه، آهویی را در نظر بگیرید که ناگهان در اثر شکستن یک شاخهٔ درخت، حواسش متمرکز می‌شود. افراد عادی هم در چنین مواقعی، آن قدر حواسشان را متمرکز به آن صدا می‌کنند تا علت آن را کشف کنند، ولی کودک مبتلا به این اختلال، نمی‌تواند چنین‌کاری راانجام دهد؛ زیرا حواس او به سرعت از موضوع، منحرف می‌شود و به چیز دیگری می‌پردازد. البته، این مسأله به دلیل نبود یا کمبود علاقهٔ آن‌ها نیست، بلکه کودک مثالی ما، ابتدا به منشأ صدا توجه می‌کند، ولی بلافاصله حواسش به صدای آب جلب می‌شود، پس از آن به سرعت به حرکت ابرها توجه می‌کند و سپس، به صدای پرندگان گوش می‌کند. به طور کلی، توجه او به سرعت به سوی همهٔ اشیاء پیرامونش جلب می‌شود.

مصرف دارو باعث می‌شود کودک بر روی صدا متمرکز شود و صدای پرندگان، آب و حرکت ابرها را نادیده بگیرد. تمرکز بیشتر باعث می‌شود کودک، کمتر بیقراری کند و بیش از حد فعال نباشد. تأثیر دارو معمولاً در مدرسه به سرعت با تغییر

دستخط و گوش کردن به سخنان معلم و پرداختن به تکالیف، مشخص می‌شود.

○ متیل فنیدات[1] دارویی است که در ۸۲ درصد از موارد، تجویز می‌شود. این دارو سریع‌الاثر است و در ۱۵ تا ۳۰ دقیقه تأثیر می‌کند و اثراتش سه تا چهار ساعت باقی می‌ماند. گاهی این داروها همراه با کپسول‌هایی که آزادسازی دارو را کند می‌کنند، تجویز می‌شود تا اثر دارو تا ۸ ساعت باقی بماند. و بنابراین، کودکانی که نمی‌توانند هر ۴ ساعت قرص بخورند با استفاده از این روش، بهتر کنترل می‌شوند.

تازه‌ترین دارو برای این بیماری پمولین منیزیم[2] است که در کپسول‌های مخصوصی که تأثیر دارو را زیاد می‌کنند، تولید می‌شود. سه تا چهار هفته طول می‌کشد که دارو به حداکثر تأثیرش برسد. در صورتی که نحوهٔ تجویز دارو درست باشد، یک قرص می‌تواند برای زمان زیادی از روز، تأثیر داشته باشد.

○ در مورد داروی متیل فنیدات، که از سال ۱۹۶۵ مورد استفاده قرار گرفته است، هیچ اثر جانبی سویی گزارش نشده است. دکسترو آمفتامین که داروی دیگری است که در این اختلال از آن استفاده می‌شود ـ، زمان طولانی‌تری مورد استفاده بوده است و اثر جانبی نداشته است. هیچ ارتباطی هم بین استفاده از این داروها و اعتیاد وجود ندارد. البته، بعضی اثرات جانبی کم‌اهمیت مانند: دل‌درد، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی و سردرد، وجود دارد که در طی چند روز از بین می‌روند. از آنجا که بی‌اشتهایی می‌تواند رشد کودک را مختل کند، متخصصان توصیه می‌کنند که باید دارو بعد از غذا به کودک داده شود و یا اینکه زمان تجویز آن قدر از غذا فاصله داشته باشد که بر روی اشتهای کودک تأثیر نگذارد و همچنین، می‌توان در دوره‌های زمانی مشخصی، دارو را متوقف کرد و به قول معروف، به کودک، استراحت دارویی داد.

○ پزشکان، با روش آزمایش و خطا مناسب‌ترین مقدار دارو را برای کودکتان را تعیین خواهند کرد. برای دستیابی بدین‌منظور، باید مراحل زیر، به اجرا درآیند:

۱ ـ قبل از استفاده از دارو، رفتار کودک را به صورت کمّی ارزیابی کنید. برای این کار می‌توانید از پزشک بخواهید روش‌های مناسب را به شما بیاموزد. یا از فرم زیر استفاده کنید.

سطح فعالیت:	خیلی زیاد	متوسط	کم
به پایان رساندن کارها:	همه	بیشتر کارها	خیلی کم
مدت توجه:	طولانی	متوسط	کوتاه
توضیحات			

شکل ۹ ـ فرم اختیاربندی رفتار

1 - methylphenidate 2 - magnesium pemoline

۲ ـ از یک آزمایش دو طرف کور[۱]، استفاده کنید. بی‌آنکه به معلم و یا کودکتان چیزی بگویید و آن‌ها را در جریان قرص بگذارید، دارو را به عنوان ویتامین و یا هر چیز دیگر به کودک بخورانید.

۳ ـ در پایان هفته از معلم بخواهید با استفاده از فرم فوق، گزارشی از عملکرد کودک به شما بدهد و نتیجه را با نتایج قبلی مقایسه کنید.

۴ ـ دربارهٔ نتیجه، با پزشک صحبت کنید. در صورتی که تغییری در رفتار کودک ایجاد نشده است، از پزشک بخواهید که اگر مانعی وجود ندارد مقدار بیشتری دارو تجویز کند و به معلم نگوئید که چه موقع دارو را با مقدار جدید به کودک داده‌اید. پس از یک هفته، دوباره رفتار کودک را ارزیابی کنید. به یاد داشته باشید همان‌طوری که مصرف کمتر از مقدار لازم دارو تأثیر زیادی در رفتار کودک نمی‌گذارد و روند بهبود او را به نتیجه نمی‌رساند، مصرف بیش از مقدار لازم نیز کودک را خواب آلوده و کم تحرک می‌کند و نتیجهٔ عکس خواهد داد.

۴ـ۱۵ ■ ۱۱ محیط کلاس را دوباره سازی کنید.

هنگامی که میزان مصرف دارو تنظیم شد و یا اگر کودک اصلاً از دارو استفاده نمی‌کند، با معلم و دیگر مسؤولان مدرسه دربارهٔ تغییراتی که می‌توانند به کودک کمک کنند، صحبت کنید. بسیاری از کودکان دچار اختلال در تمرکز همراه با بیش کاری، در تحصیل عقب مانده‌اند. اطمینان یابید که کودکتان در کلاسی مناسب شرایط و سطح تحصیلی‌اش درس می‌خواند.

برخی تغییراتی که در صورت امکان باید در کلاس صورت بگیرد، عبارت است از:

- تغییر شکل کلاس. از آنجا که حواس کودک دچار اختلال در تمرکز به راحتی پرت می‌شود، بنابراین او را در یک کلاس کوچک که اشیاء منحرف کنندهٔ حواس کمتری دارد، بنشانید. اشیاء رنگی یا با شکل غیرعادی می‌توانند حواس او را منحرف کنند. چنین کودکی در یک کلاس آرام که به خوبی از سوی معلم، کنترل می‌شود و کارهای دانش‌آموزان برنامه‌ریزی شده است، عملکرد بهتری خواهد داشت. معلم کلاس باید جدی باشد، ولی نه به حدی که سختگیری‌اش باعث شود کودک نتواند از دستوراتش تبعیت کند.
- احتمالاً وقتی معلم، مطالب را در سطح دانش‌آموزان انتخاب کند و درست و آرام

---

۱. در آزمایش دو طرف کور یا double blind که به ویژه در تحقیقات پزشکی کاربرد دارو، نه بیمار و نه آزمونگر هیچ یک نمی‌دانند داروی تجویز شده واقعی است یا نه و بنابراین تأثیر دارو به درستی مورد قضاوت قرار می‌گیرد. مترجم.

توضیح دهد، دستورالعمل‌های واضح و روشن بدهد و کار را به اجزاء کوچکتر تقسیم کند و کودک را برای اینکه حواسش را در کارش متمرکز کرده تشویق کند، کودک عملکرد خیلی بهتری خواهد داشت. بهتر است یک متخصص اختلالات رفتاری یا متخصص ناتوانی‌های تحصیلی برای اجرای این موارد به معلم کودک کمک کند.

○ شبکهٔ ارتباطی منزل ـ مدرسه. برای این‌که کارکرد مدرسه و خانه را با یکدیگر متصل کنید طوری ترتیب دهید که روزانه گزارشی از کار کودک در مدرسه به شما برسد. (بخش ۸ ■ ۱۱ را ببینید). با داشتن اطلاعات منظم از نحوهٔ عملکرد کودک در مدرسه، شما می‌توانید با تحسین و پاداش، موفقیت‌های او را ـ در مقابل آوردن گزارش‌هایی مبنی بر عملکرد بهتر او و افزایش توانایی‌هایش ـ تقویت کنید.

۵ـ۱۵ ■ ۱۱ محیط خانه را بازسازی کنید.

کودک دچار اختلال در تمرکز و بیش کاری، می‌تواند باعث ایجاد مشکلات متعدد و مهمی در خانه شود؛ زیرا طبیعت او تبعیت از دستورات را برایش سخت می‌کند. داروها و برنامه ریزی درست در مدرسه می‌تواند کمک کننده باشند،ولی شما باید در خانه هم تغییراتی اعمال کنید.

○ دستوراتتان باید واضح و روشن باشند و گیج کننده و متغیر نباشند. البته، این مسأله در مورد همهٔ کودکان صادق است، ولی اهمیت این مطلب درمورد کودکان مبتلا به اختلال تمرکز، خیلی بیشتر است. در خانه باید قوانینی وجود داشته باشد که همهٔ خانواده از آن‌ها اطلاع داشته باشند و از آن‌ها تبعیت کنند. قوانین را بنویسید و در محل مناسبی در منزل به دیوار بچسبانید. وقتی با کودک صحبت می‌کنید. اطمینان یابید که او به طور مستقیم به شما نگاه می‌کند. در صورت لزوم، پی‌آمدهای سرپیچی از فرامین و عدم اطاعت از قوانین را نیز مشخص کنید. دوباره فصل ۲ و بخش‌های ۷ ■ ۵، ۸ ■ ۵ و ۸ ■ ۱۱ را ببینید.

○ برای کودک، برنامه‌ریزی کنید. کودک مبتلا به اختلال در تمرکز، در محدودهٔ قوانین بهترین عملکرد را دارد. برای هر روز از قبل برنامه‌ریزی کنید و این برنامه را برای اعضای خانواده بنویسید. گرچه ممکن است نتوانید به طورکامل به برنامه عمل کنید، ولی این مسأله که همه و به ویژه کودک مورد نظر بدانند در طول روز چه باید بکنند، بسیار مفید است. هر چه برنامه دقیق‌تر و مناسب‌تر باشد، محدودیت‌های بیشتری برای کودک ایجاد می‌کند تا بهتر رفتارش را کنترل کند.

○ محیط را ساده کنید. در محیط شلوغ، کودک شما به راحتی تمرکزش را از دست

می‌دهد و تحریک‌پذیر می‌شود، بنابراین، بهتر است در هر زمان، فقط یک کار را انجام دهد. برای مثال، اگر می‌خواهید که صبحانه‌اش را بخورد، تلویزیون و یا رادیو را خاموش کنید و با او حرف نزنید و در هنگام بازی صرفاً یک اسباب بازی یا حداکثر دو اسباب‌بازی به او بدهید. به طور کلی، سروصدای خانه را کم کنید.

۶ـ۵ ■ ۱۱ روش‌های دستیابی به اعتماد به نفس را به او بیاموزید.

کودک مبتلا به اختلال در تمرکز و بیش‌کاری، نمی‌تواند حواسش را کنترل کند. بدین‌ترتیب که وقتی از او بخواهید رفتار خاصی داشته باشد و یا کار خاصی را انجام دهد، حواسش پرت می‌شود.

○ به کودک، بیاموزید تماس چشمی با افراد برقرار کنند. وجه مشترک این گونه کودکان این است که نمی‌توانند برای مدت طولانی به کسی که در حال صحبت است نگاه کنند. اگر بتوانید این مشکل بزرگ را از میان بردارید، به نتایج شگفت‌انگیزی خواهید رسید. از بازی‌های زیر، استفاده کنید تا مهارت تماس چشمی را در کودک ایجاد کنید (بخش ۸ ■ ۵ را نیز ببینید):

بازی «نگاهتو برنگردون»، بدین ترتیب است که شما و کودکتان به چشمان یکدیگر خیره شوید. هر کس زودتر خسته شود و نگاهش را برگرداند بازنده است. زمان خیره شدن را ثبت کنید و هر بار که کودک بتواند نگاهش را بیشتر ثابت نگه دارد، او را تحسین کنید.

بازی «رادار»: پس از اینکه کودک خیره شدن را به خوبی یادگرفت به او بیاموزید که حواسش را به کسی که در حال صحبت کردن است، متمرکز کند و یا به عبارتی، «رادارش را روی او قفل کند» تا زمانی که صحبت مخاطب او به پایان برسد. هنگام غذا خوردن می‌توانید به طور عمد ترتیبی بدهید تا افراد مختلف صحبت کنند و ببینید که آیا کودک،این بازی را درست انجام می‌دهد یا نه؟ فراموش نکنید که در صورت انجام درست این تمرین، کودک را تحسین کنید و در مقابل تمرکز صحیح و بلندمدت‌اش به او امتیاز بدهید. حتی، پس از اینکه کودک، این مهارت را خوب یاد گرفت، به تحسین و دادن امتیازات خود، ادامه دهید.

○ پرت شدن حواس را با عمل «نابود کردن» کاهش دهید. تام، کودک هفت‌ساله‌ای که دچار اختلال در تمرکز حواس بود و مثلاً اغلب، وقتی دراتاق خوابش کاری داشت و یا از او می‌خواستند به اتاق خوابش برود و کار خاصی را انجام دهد، آنقدر حواسش به اشیاء سر راه مثل کلیدهای برق، گلدان‌ها و صداها پرت می‌شد که یا به اتاقش نمی‌رسید و یا وقتی می‌رسید یادش نبود که برای چه منظوری به اتاقش آمده است.

ما به تام آموختیم که هر وقت، چیزی غیراز کار اصلی‌اش حواسش را پرت کرد، آن را با هفت تیر فرضی‌اش (انگشتانش) نابود کند والدین او هم برای انجام درست کارهای خواسته شده، تام را تحسین می‌کردند و پاداش می‌دادند. پس از چند هفته، او گفت که هفت‌تیرش را غلاف کرده است! چون می‌تواند با ذهنش موارد زاید را نابود کند.

- به کودک بیاموزید که موارد زاید رانادیده بگیرد. با کودکتان ترتیب یک بازی را بدهید و بکوشید در آن، حواس او را که مثلاً در حال انجام تکالیف مدرسه است، پرت کنید. سروصدا ایجاد کنید و سپس به آرامی در اطراف اتاق قدم بزنید. اگر با همهٔ اینها، هنوز کودک حواسش به کارش بود، شما را شکست داده است و باید به او جایزه بدهید.
- از یک ساعت زنگ‌دار یا تایمر آشپزخانه استفاده کنید. در بخش ۷-۵ پیشنهادهایی دربارهٔ استفاده از یک ساعت زنگ‌دار یا تایمر آشپزخانه برای افزایش مدت زمانی که کودک می‌تواند آرام بنشیند، ارائه شده است. از کودک بخواهید بکوشد تا ساعت را شکست دهد. بدین‌ترتیب، او خواهد آموخت هر جا که لازم باشد مثلاً پشت میز شام، میز تحریر یا در اتاق انتظار مطب پزشک، آرام بنشیند.

بعد از اینکه به او نشان دادید چگونه از یک ساعت زنگ‌دار برای اندازه‌گیری زمانی که می‌تواند آرام بنشیند استفاده کند، به او نشان دهید چگونه از ساعت برای کنترل رفتارش بهره گیرد. اگر می‌خواهد تکلیف مدرسه‌اش را در زمان کوتاهتری تمام کند، از او بخواهید یک هدف زمانی تعیین کند. برای نمونه: «این درس را در ظرف ۵ دقیقه خواهم خواند» سپس به او بگویید ساعت را روی پنج دقیقه تنظیم و خودش را ملزم کند که پنج دقیقه بنشیند و آن درس را تمام کند. هر بار که موفق به انجام این کار شد، می‌تواند یک مرحله جلوتر برود و هدف بعدی‌اش را تعیین کند و بدین ترتیب،زمان درس خواندن و یا انجام تکالیفش را افزایش دهد. اگرحدس می‌زند انجام تکلیف ریاضی‌اش بیست‌دقیقه وقت می‌گیرد باید ساعت را دوبار روی ده دقیقه کوک کند و بین این دو ده دقیقه استراحت کوتاهی هم داشته باشد. این روش می‌تواند به کودک کمک کند که حواسش را به کارش جمع کند و بازیگوشی و سربه هوایی نکند.

البته، شما باید در صورت پیشرفت و کسب کنترل بر روی رفتار، کودک را تحسین کنید. همچنین، می‌توانید یک روش تقویت نیز طرح‌ریزی کنید و برای دستیابی به هر هدف مقطعی، امتیازهایی در نظر بگیرید. البته، در مقابل مقدار مشخصی امتیاز، باید به کودک پاداش بیشتر و متناسبتری داده شود.

راه دیگر این است که از کودک بخواهید تعداد رفتارهای خاص خود را بشمارد. برای مثال، اگر او عادت دارد همیشه از پشت میز مدرسه‌اش بلند شود، باهمکاری معلم، از او بخواهیدتعداددفعاتی راکه در روز از پشت میز بلند می‌شود و در کلاس راه می‌افتد، بشمارد. روز بعد برای او تعداد کمتری از تعداد روز قبل معین کنید که حداکثر بتواند آن تعداد دفعه از پشت میزش بلند شود و اگر در این کار موفق شد، او راتحسین کنید.

- روش‌های کسب آرامش را به کودک بیاموزید. همهٔ ما وقتی هیجان‌زده نباشیم و آرامش داشته باشیم، عملکرد بهتری داریم و کارمان را درست‌تر انجام می‌دهیم. این موضوع، به ویژه در مورد کودکان دچار اختلال در تمرکز همراه با بیش کاری، صادق است. وقتی کودک بیاموزد هر زمان که بخواهد، به خودش آرامش بدهد، می‌تواند از این مهارت هر زمان که لازم باشد برای خونسرد کردن خودش و درست فکر کردن به مسائل، استفاده کند.
- تسلط بر خود را به کودک بیاموزید. به کودک بیاموزید که رفتارش را با گفتار شفاهی کنترل کند. مثلاً وقتی او همراه شماست شروع به انجام کاری بکنید و مدام با خود با صدای بلند چنین حرف بزنید: «باید حواسم به کاری که دارم می‌کنم جمع باشه؛ نباید بگذارم حواسم پرت بشه،...» بدین ترتیب، به کودک بیاموزید که هرگاه در حال انجام کاری است که نیاز به دقت یا کنترل دقیق رفتار دارد، مثل شما عمل کند. به طوری که ابتدا با صدای بلند با خودش صحبت کند و سپس آرام و بی‌صدا.

۷ـ ۱۵ ■ ۱۱ به یک گروه حمایتی بپیوندید.

متخصص ماهر با کودک شما و اعضای خانواده صحبت خواهد کرد تا هر چه سریع‌تر به موفقیت‌های معقول در رویارویی با مسایل زندگی روزانه دست یابید.

۱۲

عادت‌های عصبی

بیشتر کودکان در دوره‌ای از زندگی‌شان برای رهایی از تنش‌ها و کاهش اضطراب و احساس ناتوانی، از «عادت‌های عصبی» کمک می‌گیرند. آن‌ها وقتی خسته بوده یا تحت فشار قرار گرفته باشند، شست خود را می‌مکند، ناخن‌هایشان را می‌جوند، موهایشان را می‌کشند، دندان‌هایشان را بر هم می‌فشارند، یا عادت‌های دیگری را می‌یابند. با کاهش میزان اضطراب و فشار روانی، یا با آموختن روش‌های بهتر برای مقابله با این احساسات، وابستگی کودکان به این رفتارها کمتر می‌شود.

گاه، این رفتارها به صورت عادت‌هایی پایدار در می‌آیند که حتی وقتی کودک خسته یا مضطرب نباشد نیز به‌وقوع می‌پیوندند. کودکی، هنگام تماشای تلویزیون موهایش را دور انگشتش می‌پیچد و انگشت شست خود را می‌مکد. دختر کوچک دیگری هنگامی که برای مدت طولانی سوار ماشین می‌شد، ناخن‌هایش را می‌جوید؛ اما حالا، در هر شرایطی این‌کار را می‌کند. وقتی عادت‌های عصبی به اندازهٔ کافی تکرار شوند، می‌توانند به صورت رفتارهای ویژه‌ای در آیند که اغلب تا جوانی و بلوغ باقی می‌ماند. حتی می‌توان در میان دانشجویان نیز کسانی را یافت که در طی خواب شب، بدون صدا شست خود را می‌مکند.

ولی، واکنش بیش از حد نشان ندهید. برای خاتمه دادن فوری به عادت‌های کودکتان، خود را تحت فشار قرار ندهید. از رفتارهای نظیر مکیدن شست، بازی کردن با موی سر، کشیدن و پیچاندن پتو و... نترسید. بسیاری از کودکان درصورتی که‌والدینشان خونسردی خود را حفظ کنند و توجه بیش از حدی نسبت به عادت‌های خاص آن‌ها نشان ندهند، این رفتارها را ترک می‌کنند. از سوی دیگر، شما نیز نباید عادت‌های ماندگار یا رفتارهایی را که به طرد شدن اجتماعی یا پی آمدهای بدنی می‌انجامد،نادیده بگیرید.

پیشنهادهایی که در این فصل ارایه شده‌اند، می‌توانند به میزان چشمگیری عادت‌های عصبی را قبل از آنکه شکل پایداری به‌خود بگیرند کاهش دهند، یا حتی کاملاً آن‌ها را محو کنند. اگرچه جزییات راه‌حل‌ها متفاوتند؛ اما روش‌های مشترکی برای به کارگیری آن‌ها وجود دارد. قبل از هر کار، مراحل پایه‌ای زیر را بخوانید و آن‌ها را درک کنید.

کسب آرامش تدریجی

اولین گام در مبارزه با عادت عصبی کودکتان، آموزش دستیابی به آرامش اعصاب در اوست. هیچ‌کس نمی‌تواند در یک زمان، هم مضطرب و عصبی و هم آرام و خونسرد باشد. یک حالت پر از آرامش، به تدریج کودک را برای پیشنهادهای ما پذیرا می‌کند و توانایی او را برای تغییر رفتارش، می‌افزاید. برای کمک کردن به کودک تا دستیابی به آرامش موردنظر، باید برای چندین هفته از روش‌های عمومی کسب آرامش که در بخش ۱۰=۲ شرح داده شده‌اند، به دقت پیروی کنید. کودکان خردسال به جلسات آموزشی کوتاه‌تر و پاداش‌های بیشتری برای تشویق به تمرین نیاز دارند. ماساژ قبل از خواب یا فعالیت‌های آرامی نظیر تبادل احساسات یا شنیدن یک قطعه موسیقی ملایم نیز می‌توانند در ایجاد آرامش نقش پیشبرنده‌ای داشته باشند.

گاهی تنها کاری که باید برای کاهش دفعات عادت عصبی انجام دهید، آموزش کودک برای کسب آرامش است؛ ولی در این زمینه، تمرکز روی بخشی از بدن که با عادت یاد شده درگیر است، می‌تواند نتایج بهتری داشته باشد. اگر کودک شست خود را می‌مکد بر روی آرامش دست‌ها، بازوها و البته دهان کودک تأکید بیشتری داشته باشید.

آگاهی

بیشتر عادت‌ها آن‌قدر عادی می‌شوند که کودک از اینکه به آن‌ها گرفتار شده است، آگاه نیست و دوستان و بستگان او آن‌قدر به آن‌ها عادت می‌کنند که دیگر به آنها ایراد نمی‌گیرند. در اغلب موارد، والدین فقط در مراحل اولیه از انجام رفتار یاد شده ناخشنود می‌شوند. به‌طوری‌که پس از مدتی، کودکی که شستش را می‌مکد، پس از چند روز با کاهش ایرادها و انتقادها روبه‌رو می‌شود و در نتیجه این عادت تقویت می‌شود؛ اما پس از مدتی پدر و مادر به‌طور ناگهانی از این رفتار فرزندشان به تنگ می‌آیند و او را برای ترک آن، تحت فشار قرار می‌دهند. ***کودکی که به انتقادهای گاهگاهی عادت کرده است، برای ترک رفتار ناپسندش تلاش زیادی نمی‌کند.***

عیب‌جویی‌های پراکنده، راه مناسب و مؤثری برای تغییر یک رفتار محسوب نمی‌شود. در مقابل، کلید توقف یک عادت عصبی، آگاه کردن مداوم کودک از کاری

می‌باشد که به انجام آن عادت کرده است. شما باید کودک را دقیقه به دقیقه از رفتارش آگاه کنید. در هر بخش این فصل، شما می‌توانید روش‌های خاصی را برای افزایش میزان آگاهی کودک، به‌طور منطقی و غیرتهاجمی بیابید. به‌کارگیری این روش‌ها نیازمند کوشش و تلاش بسیار است.

تغییر در موقعیت یا ارتباط

بسیاری از عادت‌های عصبی، فقط در موقعیت‌ها یا مکان‌های خاص بروز می‌کنند. یک پسر کوچک، برای مثال، هنگامی‌که زیر پتویش در حال تماشای تلویزیون است، شستش را می‌مکد. برای ترک این عادت، بهتر است او را از تماشای تلویزیون در زیر پتو منع کنیم. کودک دیگری که با نشستن روی یک صندلی راحتی، عادت دارد سرش را به‌طور مداوم تکان دهد، باید از نشستن بر روی آن منع شود و فقط اجازه داشته باشد بر روی صندلی چوبی بنشیند. بعدها در صورتی که رفتار قبلی‌اش را تکرار نکند، می‌تواند روی صندلی دلخواهش بنشیند، اما اگر دوباره از دستور والدینش تخلف کرد، باید از نشستن روی آن صندلی و تماشای تلویزیون محروم شود.

بکوشید، موقع و محلی راکه عادت عصبی بیشتر بروز می‌کند، تشخیص دهید و پس از آن برای تغییر شرایط تلاش کنید.

رفتارهای جایگزین

اغلب، کودک بدین سبب به یک عادت عصبی متوسل می‌شود که در آن لحظهٔ خاص، این رفتار بیش از دیگر رفتارها در دسترس اوست. انجام دو عمل در یک زمان مشکل است، پس برای رقابت با عادت یاد شده و جلوگیری از بروز آن، یک رفتار فرعی را به کودک بیاموزید. برای مثال، می‌توان به کودک آموخت، در لحظاتی که دوست دارد شست خود را در دهان بگذارد، عضلات دستش را به‌طور متناوب منقبض و شل کند، یا با دستانش یک توپ را فشار دهد.

تحریک

روش‌های تشویقی می‌توانند برای ترک یک عادت بعنوان نیرویی اضافی در اختیار کودک قرار گیرند. بخش‌های ۴ ■ ۲ و ۵ ■ ۲ راکه برای آشنایی با جزییات تدوین جداول و پاداش‌های لازم برای انگیزش کودک طراحی شده‌اند، مطالعه کنید. مراقب باشید تا هر گاه فرزند شما برای خودداری از انجام یک رفتار قدیمی به فعالیت دیگری مشغول می‌شود یا از یک رفتار فرعی استفاده می‌کند، او را تحسین کنید. اگر پسر کوچک شما،

دیگر در پشت صندلی خود در عقب ماشین موهایش را به دور دستش نمی‌پیچد، به او توجه نشان دهید. در آغاز، بهتر است هر چند یکبار او را تحسین کنید و حتی هر روز به او پاداش دهید؛ اما با گذشت زمان و کاهش تدریجی دفعات بروز آن رفتار، می‌توانید از توجه و پاداش‌های خود بکاهید.

تمرین

هرگاه، کودک دوباره رفتار نامناسبش را از سر گرفت، مجبورش کنید حداقل سه دقیقه بر روی رفتارهای جایگزین، تمرین کند. این روش، نه‌تنها در انجام آن عادت، وقفه ایجاد می‌کند و آگاهی او را نسبت به آن رفتار بالا می‌برد، بلکه راهی را نیز برای خودداری از انجام آن عادت به کودک می‌آموزد. کودک، به‌زودی یاد می‌گیرد تا به محض آنکه شروع به انجام عادت قدیمی‌اش می‌کند، خود را کنترل کند. هرگاه، متوجه شدید که کودکتان در میان راه دستش را از دهانش دور می‌کند و به یک فعالیت جایگزین متوسل می‌شود، از تحسین و پاداش اضافی کوتاهی نکنید و حتی از مدت زمان تمرینات نیز بکاهید.

برای هر یک از عادت‌های عصبی، راه‌های فرعی و اصلاحی مخصوصی ارایه شده‌اند؛ اما علاوه‌بر آن‌ها خود شما نیز می‌توانید، راه‌هایی ابداع کنید. برای نمونه، مادری در مواقعی که کودکش تلویزیون تماشا می‌کرد یا در ماشین می‌نشست، یک پازل[1] به دستش می‌داد. این وسیله با جلب توجه و مشغول کردن فکر کودک، از بازی کردن با موهایش جلوگیری می‌کرد. این کودک، نه تنها پس از مدتی عادت خود را ترک کرد، بلکه در این بازی نیز بسیار ماهر شد.

۱ ■ ۱۲ انگشت مکیدن

بسیاری از کودکان با این عادت به دنیا می‌آیند. به‌طوری‌که در همان اوان نوزادی، شستِ آن‌ها راه خود رابه سوی دهانشان پیدا می‌کند و همانجا می‌ماند. این رفتار به معنای احساس اضطراب و عدم امنیّت از سوی نوزاد نیست، بلکه ارضاکنندهٔ نیاز شیرخوار به مکیدن است.

احتمال آنکه یک مکندهٔ طبیعی شست، تا سن پنج سالگی این عادت را ترک کند، پنجاه درصد است. در بیشتر کسانی که ترک نمی‌کنند، تا سن هشت سالگی این عادت متوقف می‌شود. به نظر ما دو دلیل قانع‌کننده برای لزوم ترک این عادت وجود دارد که

---

۱ ـ puzzle، یک وسیله سرگرمی است که در آن کودک باید قطعات به‌هم ریخته را طوری مرتب کند که یک شکل یا تصویر خاص ایجاد شود ـ مترجم.

یکی اجتماعی است و دیگری دندانی.

کودکان امروزی بیشتر از همتایان خود در گذشته با مردم سر و کار دارند؛ زیرا به مهدکودک یا آمادگی می‌روند. اگر مکیدن شست کودک از سوی والدین، معلم‌ها و هم‌کلاسی‌ها ناپذیرفته باشد یا این عادت با فعالیت‌های کودک و ارتباط او با دیگران در مدرسه تداخل ایجاد کند، لازم است که برای تغییر این رفتار به کودک کمک شود. به‌علاوه، مکیدن شست در هنگامی که دندان‌های اصلی شروع به بیرون آمدن می‌کنند، می‌تواند بر نظم و ترتیب آن‌ها تأثیر بگذارد.

اگر قصد دارید عادت مکیدن انگشت را در کودکتان تغییر دهید، از روش‌های عمومی برای ترک عادت عصبی استفاده کنید و سپس، راه‌حل‌های اختصاصی را برای این فعالیت بخصوص، به‌کار بندید.

۱ـ۱ ■ ۱۲ میل مکیدن را در شیرخوار فرو نشانید.

برای جلوگیری از ایجاد عادت انگشت مکیدن در شیرخواری که میل زیادی به مکیدن دارد، زمان بیشتری برای مکیدن به او بدهید. برای مثال، اگر از یک سر شیشه با سوراخ تنگ‌تر استفاده کنید، کودک مجبور می‌شود برای خوردن شیر وقت بیشتری را با مکیدن بگذراند. بسیاری از متخصصان اطفال بر این باورند که بیشتر کودکانی که در چند ماه اول زندگی‌شان از «دندان‌گیر» استفاده کرده‌اند، به این عادت دچار نمی‌شوند و اغلب کسانی که به دندان‌گیر وابسته می‌شوند، آن را زودتر از کسانی که شست می‌مکند، ترک خواهند کرد.

۲ـ۱ ■ ۱۲ از نادیده گرفتن سنجیده استفاده کنید.

از آنجا که شانس ترک انگشت مکیدن تا سال اول مدرسه برای هر کودک بسیار بالاست، بهتر است تا این زمان همه چیز را نادیده بگیرید و توجه مداومی به آن نداشته باشید. روش‌های اصلی نادیده گرفتن را در فصل ۲ مرور کنید.

به‌خاطر داشته باشید که حذف این عادت، در یک شب صورت نمی‌پذیرد و به صبر و پشتکار شما نیازمند است. اگر در نادیده گرفتن، پایدار باشید، به‌تدریج، از دفعات بروز این رفتار کاسته می‌شود. اکنون، نحوهٔ تأثیرگذاری این روش را شرح می‌دهیم.

- در مورد مکیدن شست کودک نظر ندهید. از هرگونه اظهارنظری، چه با دید مثبت و چه منفی اجتناب کنید. از صحبت کردن یا تلاقی نگاه با کودکی که در حال مکیدن انگشت است، خودداری کنید.
- وقتی کودک در حال مکیدن است، او را در آغوش نگیرید و حتی به او نزدیک نشوید.

○ ولی، وقتی مکیدن را متوقف کرد، او را در آغوش بگیرید و اظهار علاقه کنید. در این زمان، واکنش مثبت (جز برای کودکان مخالف و ستیزه‌جو) می‌تواند مفید باشد: «وقتی شستت توی دهنت نیست قیافه‌ات خیلی بهتره، من خیلی بیشتر دوست دارم!» یا، «چه‌قدر خانم شده‌ای، حتماً به‌خاطر اینه که انگشتت توی دهنت نیست!» از سوی دیگر، اگر به‌کار بردن چنین جملاتی موجب تشدید مکیدن شد، به نادیده گرفتن کامل بپردازید و حتی وقتی این عمل را قطع کرد، ارتباط گرمی با او ایجاد نکنید.

۳ـ۱ ■ ۱۲ یک برنامهٔ دقیق طراحی کنید.

کودک را تشویق کنید تا با استفاده از شش مرحلهٔ پایه‌ای ضروری که در آغاز این فصل به آن‌ها اشاره شد، عادت خود را ترک کند:

۱. کودک را در کسب آرامش تشویق کنید: بیشتر مردم، به‌ویژه کودکان، هنگامی که خسته یا مضطرب هستند، دچار عادت‌های کهنه می‌شوند. آموزش کسب آرامش تدریجی به کودک کمک می‌کند تا از این عادت‌ها خودداری کند و به جای آن عادتی ارزشمند را فرا بگیرد. از روش‌های یاد شده در فصل ۲ استفاده کنید. برای کودکان بزرگ‌تر، بهتر است تا در هنگام کسب آرامش تدریجی بر روی دست‌هایشان تمرکز کنند. (بخش ۴■۱۲ را در مورد ناخن جویدن ببینید.)

۲. کودک را به عادتش آگاه کنید. برای مثال، می‌توانید به شکل انگشت شستش پس از مکیدن، اشاره کنید. او را مجبور کنید در حال مکیدن شست، خود را در آینه نگاه کند و در مورد ظاهر این کار با او صحبت کنید. انگشت خود را بمکید و از او نظر بخواهید. کودکان دیگری را که انگشت می‌مکند به او نشان دهید.

۳. به‌جای شست، شیء دیگری را در اختیار کودک قرار دهید. این شیء می‌تواند پای پلاستیکی خرگوش یا یک عروسک پارچه‌ای باشد. گاهی فشردن انگشت شست کودک، می‌تواند برای او راضی‌کننده باشد. به‌خاطر داشته باشید که کودک را (در زمانی که احساس نیاز به مکیدن می‌کند) برای استفاده از روش‌های کسب آرامش تشویق کنید.

۴. برای هر کودک خردسالی، بکوشید به‌جای خاتمه دادن به مکیدن، زمانی را که صرف این عادت می‌کند، کاهش دهید.

۵. ایجاد ممنوعیت‌های مکانی در جاهایی که کودک، ممکن است شست خود را بمکد. در طول چند روز، مکان و زمان بروز این عادت را ثبت کنید. یک مکان یا زمان را انتخاب کنید و به کودک بگویید که دیگر اجازهٔ مکیدن شست در آن مکان یا زمان را ندارد. مکانی را انتخاب کنید که حداقل چند روز متوالی آنجا باشید. شما باید برای

بررسی و زیر نظر گرفتن موقعیت، تقویت، یادآوری و تشویق کردن کودک به ترک عادت حاضر باشید.

از یک پی‌آمد طبیعی استفاده کنید. یک پی‌آمد طبیعی انتخاب کنید تا در صورت تخلف کودک از ممنوعیت مکانی یا زمانی که برایش در نظر گرفته شده‌است، دچار عواقب آن شود. برای مثال، اگر به کودک گفته‌اید که در هنگام تماشای تلویزیون حق مکیدن شست خود را ندارد و کودک از این قانون سرپیچی کرد، تلویزیون را برای پنج دقیقه خاموش کنید و پس از این مدت در صورت عدم مکیدن شست، تلویزیون را روشن کنید، یا اگر زمان ممنوع، هنگام شام است، در صورت تخلف، کودک را از صرف دسر محروم کنید. قبل از بروز پی‌آمد، کودک را کاملاً آگاه گردانید. در صورت لزوم، بارها از یک پی‌آمد استفاده کنید، اما به‌خاطر داشته باشید تا در صورت اجرای قانون او را تحسین کنید.

جدولی برای ثبت چگونگی رفتار کودک، طراحی کنید. یک جدول پاداش، احتمال تلاش کودک برای ترک عادت را افزایش می‌دهد. بدین صورت که هرگاه کودک در مکان یا زمان ممنوع، موفق عمل کرد، می‌تواند در یکی از خانه‌های جدول، اثر انگشت (ترجیحاً انگشت شست) بگذارد. بهتر است برای این کار از رنگ‌های گیاهی و غیر سمی استفاده شود.

مکان‌یازمان‌روز	صبحانه	سرویس‌مدرسه	مدرسه	ناهار	بعدازظهر	زمان‌بازی	تماشای‌تلویزیون
	۷:۳۰	۸	۸:۳۰-۱۲:۳۰	۱	۲	۳-۵	۶-۸
شنبه							
یکشنبه							
دوشنبه							
سه‌شنبه							
چهارشنبه							
پنج‌شنبه							

شکل ۱۰ ـ اثر انگشت‌های موفقیت

برای مثال، هربار که کودک در هنگام تماشای تلویزیون انگشت خود را نمی‌مکد، یک اثر انگشت به دست می‌آورد. برای تعداد مشخصی از اثر انگشت‌ها یک پاداش مناسب معین کنید. به تدریج، شرایط دریافت اثر انگشت را با طولانی‌تر کردن زمان‌های ممنوع، سخت‌تر کنید. بنابراین، در اولین روز، کودک می‌تواند فقط با پنج دقیقه تماشای

تلویزیون بدون مکیدن انگشت، یک اثر انگشت در جدول بگذارد؛ اما روز آینده حداقل زمان برای کسب اثر انگشت بعدی پانزده دقیقه خواهد بود.

۶. وقتی انگشت مکیدن در یک مکان یا زمان خاص ترک شد، مکان ممنوع دیگری را برای کودک برگزینید و روند قبل را دوباره تکرار کنید.

برای حذف این عادت در مدرسه، باید با معلم کودک همکاری داشته باشید. روش خود را برای معلم شرح دهید و به کودک بگویید در صورتی که در مدرسه از مکیدن انگشت خودداری کند، می‌تواند در خانه روی جدولش یک اثر انگشت بگذارد. بهتر است معلم برای آگاه گرداندن شما و تشویق کودک از یک کارت استفاده کند. مضمون این کارت می‌تواند چنین باشد: «مامان و بابای عزیز، سلام! می‌توانید حدس بزنید؟ من امروز در مدرسه، انگشتم را به دهانم نبرده‌ام!»

۴ـ۱ ■ ۱۲ برای کودکان بزرگتر، از روش شدیدتری استفاده کنید.

برای کودکان بزرگتر یا حتی نوجوانانی که هنوز به مکیدن شست عادت دارند، باید از روش‌های اصولی‌تر و شدیدتری استفاده کنید. در روشی که آن را ***آگاهی شدید*** می‌نامند، به کودک آموزش داده می‌شود تا در هنگامی که شست خود را ناخودآگاه به سوی دهانش می‌برد، جلوی خود را بگیرد و به عنوان پی‌آمد این خواسته، با دستش ورزش ایزومتریک انجام دهد. (ورزش ایزومتریک، نوعی از ورزش و انقباض ماهیچه‌ای است که در آن طول ماهیچه تغییر نمی‌کند و فقط عضله سفت می‌شود.)

برخی دندانپزشکان برای این کودکان وسیله‌ای را تجویز می‌کنند که در روی دندانها قرار می‌گیرد. مؤثرترین وسیله نوعی است که با فرو بردن انگشت شست به داخل دهان، موجب درد انگشت و کام می‌شود.

۲ ■ ۱۲ فشردن دندان‌ها به یکدیگر

وقتی کودکی به طور مداوم دندان‌هایش را به هم می‌فشارد یا می‌ساید، دچار عادتی شده است که آن را دندان‌قروچه (بروکسیسم[1]) می‌نامند. والدین نباید این حالت را فقط یک عادت آزاردهنده محسوب کنند، زیرا ممکن است با گذشت زمان تأثیرات جدی روی دندان‌ها و فک‌ها ایجاد کند.

کودکی که شب‌ها دندانهایش را به هم می‌فشارد در طول روز نیز این کار را انجام می‌دهد. برای ترک این عادت، بهتر است ابتدا در طول روز جلوی آن گرفته شود.

1 - Bruxism

۱ - ۲ ■ ۱۲ آرامش تدریجی را به کودک بیاموزید.

وقتی کودکی مضطرب و خسته است، ماهیچه‌های صورت و فک خود را منقبض می‌کند و دندانهایش را به هم فشار می‌دهد. در برخی از کودکان این فشار دادن، به تدریج به ساییدن مداوم دندان‌ها تبدیل می‌شود. کودک، این رفتار را تا از میان رفتن فشار روانی ادامه می‌دهد اما به تدریج رفتار یاد شده به شکل عادت در می‌آید.

به کودک بیاموزید تا آرام شود. اگرچه او دچار انقباض ماهیچه‌های صورت است، ولی باید روش کسب آرامش را برای کل بدن فرا گیرد. بخش ۱۰■۲ را ببینید.

بر روی تمرین‌های شل کردن ماهیچه‌های صورت تأکید کنید. وقتی کودک در شل کردن کل بدن خود مهارت یافت، روی ماهیچه‌های صورت، تمرکز کنید. کودک را مجبور کنید تا چندین بار در روز، روی شل کردن صورتش تمرین کند.

پس از مراحل بالا می‌توانید از نوع دیگری از آرامش تدریجی استفاده کنید. تمرین مختصری که در بخش ۱۰■۲ ذکر شده است، می‌تواند کودک را در تمام طول روز آرام نگه دارد. کودک به خود لبخند می‌زند، دندانهایش را به آرامی به هم می‌فشارد و دو نفس عمیق می‌کشد. پس از دومین بازدم، دهانش را به راحتی باز نگه می‌دارد و با خود زمزمه می‌کند: آروم باش، آروم، آروم...

۲ـ ۲ ■ ۱۲ با دندان‌پزشک مشورت کنید.

کودک را نزد دندان پزشک ببرید و در مورد دندان‌قروچه با او صحبت کنید. دندان‌پزشک ابتدا وضعیت مفصل تمپورو مندیبولار[1] را بررسی می‌کند؛ زیرا اشکالات این مفصل می‌تواند در ایجاد این مشکل نقش داشته باشد. دندان‌پزشک، ممکن است با توجه به سن کودک و میزان آسیب به مینای دندان‌ها، یک محافظ پلاستیکی تجویز کند که شب‌ها در دهان کودک گذاشته می‌شود.

۳ـ ۲ ■ ۱۲ ـ آگاهی رابه کودک بیاموزید.

این تمرین‌ها هوشیاری کودک را به دندان ساییدن، افزایش می‌دهند:

○ اثر آینه. کودک را مجبور کنید تا به چهره خود در آینه بنگرد و حالت صورت خود را در هنگام فشردن دندان‌ها بر هم مشاهده کند. از او بخواهید تا در همین حالت، سومین تمرین آرامش تدریجی را انجام دهد. آیا با این تمرین چهره‌اش تغییر می‌کند؟ او را به انجام هر دو فعالیت (فشردن دندان‌ها بر هم و کسب آرامش تدریجی) وادارید تا منظره

۱ـ Temporomandibular joint، مفصلی است بین استخوان گیجگاهی (تمپورال) و استخوان فک پایین (مَندیبل) ـ مترجم.

صورت خود را در جریان هر دو حالت ببیند.

○ تمرین: تمرین‌های بالا باید تا زمانی انجام گیرد که کودک، کاملاً از عادت ناپسندش آگاه شود، و بتواند در هر زمانی که مرتکب آن عمل شد، چهره خود را مجسم کند.

۴ - ۲ ■ ۱۲ برای کودک انگیزه ایجاد کنید.

در کنار کودکتان بنشینید و فهرستی از علت‌هایی را که براساس آن‌ها ترک این عادت ضروری است، در اختیار او بگذارید. این فهرست را می‌توانید از منابع گوناگونی نظیر اثر آینه، پاداش‌هایی که به کودک وعده می‌دهید و بخش مهمی را نیز در جریان مشورت با دندانپزشک، تهیه کنید.

۵ - ۲ ■ ۱۲ برای ترک دندان‌قروچه پاداش تعیین کنید.

مدت زمان خاصی مانند یک دوره از تعطیلات را که برای چندین روز متوالی در کنار کودک خود هستید، انتخاب کنید. به کودک بگویید که اگر بتواند برای پانزده تا سی دقیقه (هر چه سن کودک بیشتر باشد زمان بیشتری تعیین کنید.) دندانهایش را بر روی هم نساید، یک علامت دریافت خواهد کرد. در آغاز، می‌توانید به هر سه یا چهار علامت یک پاداش اختصاص دهید؛ اما به‌تدریج این رقم را افزایش دهید.

۶ - ۲ ■ ۱۲ تنفس با دهان باز را به کودک بیاموزید.

هر گاه کودک را در حال فشردن و ساییدن دندان‌هایش مشاهده کردید، او را مجبور کنید این تمرین را انجام دهد: برای سه دقیقه با دهان باز و به آرامی تنفس کند. پس از مدتی کودک خودش باید به این تمرین بپردازد. در این‌صورت، تحسین را فراموش نکنید.

۷ - ۲ ■ ۱۲ حالا روی دندان‌قروچهٔ شبانه کار کنید.

پس از آنکه کودک توانایی کنترل خود را در روز به‌دست آورد، کار را بر روی این عادت در شب، آغاز کنید. کودک را وادارید که هر شب قبل از به خواب رفتن، تمرین‌های آرام‌کننده را انجام دهد، و از او بخواهید هر روز صبح بررسی کند که آیا احساس می‌کند که فک و دندان‌هایش در شب قبل، تحت فشار بوده‌اند یا خیر. برای زیر نظر داشتن پیشرفت یک جدول طراحی کنید.

۱۲ ■ ۳ لکنت زبان

لکنت زبان یک مشکل گیج‌کننده و خسته‌کننده برای گوینده و شنونده است. نشانه‌های لکنت زبان عبارت است از: تکرارهای سریع اولین حرف کلمات، کشیدن بیش از حد صداهایی مانند بی، آ، او در وسط کلمات، و توقف و ایست کامل روی کلمات. یک صدا، بخش، کلمه، حتی یا عبارت ممکن است چندین بار تکرار شود. تقریباً ۱ درصد جمعیت کشورهای غربی، لکنت زبان دارند که بیشتر این افراد مذکر هستند.

لکنت زبان معمولاً یک رخداد تکاملی موقتی در میان کودکان دو تا ۵ سال است که با روان شدن کودک در استفاده از زبان مادری از بین می‌رود. لکنت این کودکان در هنگام ناراحتی، خستگی یا هیجان‌زدگی افزایش پیدا می‌کند. از میان کودکانی که پس از ۵ سالگی لکنتشان برطرف نشده است، ۸۰ درصد آن‌ها تا انتهای دورهٔ بلوغ بهبود می‌یابند.

یک کودک زیر ۷ سال که به لکنت دچار است، ممکن است برای پشت سر گذاشتن وقفه‌هایی که در جریان صحبت کردن با آن‌ها روبه‌رو می‌شود در کنار لکنت، حرکات همراهی نظیر پیچ و تاب دادن صورت، چشمک زدن، حرکت دادن بازوها، تنفس نامنظم یا حرکاتی دیگر را طراحی کند. بیشتر کسانی که دچار لکنت زبان هستند در مراحل پیشرفته به‌جایی می‌رسند که کلمات مشکل‌ساز را می‌شناسند و همین پیش‌بینی اغلب وضعیت را مشکل‌تر می‌کند. این افراد، همیشه لکنت ندارند. برخی می‌توانند با کودکان هم سن و سالشان به‌راحتی صحبت کنند، بدون هرگونه مشکلی آواز بخوانند، یک زبان خارجی را به روانی صحبت کنند و بدون تپق زدن همراه با دیگران سرود بخوانند.

وقتی لکنت آغاز می‌شود، مانند سایر عادت‌ها، به‌صورت یک الگوی طبیعی رفتار درمی‌آید. در این حالت، عادت یاد شده، به‌طور ناخودآگاه بر پایهٔ مجموعه‌ای از رفتارهای وابسته به صحبت کردن و تنفس، ماندگار می‌شود.

برخی پیشنهادهای ما برای والدین کودکان خردسال به آنها کمک خواهد کرد تا بدانند در پی چه باشند و چه‌طور واکنش نشان دهند. پیشنهادهای دیگر ما برای والدین کودکان بزرگتر است که برای مدت طولانی لکنت دارند. این والدین باید صبر و شکیبایی و تلاش زیادی داشته باشند؛ زیرا غلبه بر لکنت زبان به هیچ‌وجه آسان نیست.

۱۲ ■ ۳ ـ ۱ اولین لکنت‌ها را نادیده بگیرید.

عکس‌العمل شما در برابر تلاش کودکتان برای برقراری ارتباط با دیگران، عامل بسیار مهمی در شکل‌گیری توانایی او برای روان صحبت کردن است. با کودک به‌طور صحیح صحبت کنید؛ ولی انتظار نداشته باشید که زبانش به پختگی شما باشد. بکوشید،

مادامی که توانایی‌های خود را در به کارگیری زبان، گسترش می‌دهد با صبر و حوصلهٔ فراوان به او گوش فرا می‌دهید.

- جملات کودک را تمام نکنید. وقتی کودکتان در حال صحبت کردن است با آرامش به او توجه داشته باشید. اگر در ادای یک واژه یا تمام کردن یک جمله دچار مشکل شد، با شکیبایی صبر کنید. حرفش را قطع نکنید و به جای او صحبت نکنید. وقتی به کودک پاسخ می‌گویید، شکل صحیح کلمات را به کار ببرید و با استفاده از واژه‌های جدید، فرهنگ لغات او را پربارتر کنید.
- فضایی آرام ایجاد کنید. زمانی که خانواده برای صحبت کردن به دور هم می‌نشینند (مثلاً در هنگام صرف شام) محیطی آرام و بدون شتابزدگی مهیا کنید و افزون بر آن به هر کودک به طور جداگانه فرصت صحبت کردن بدهید. به آنها بفهمانید که به شنیدن حرفهایشان علاقه‌مند هستید.
- خودتان با آرامش صحبت کنید، اما از کودکانتان نخواهید که آرام‌تر صحبت کنند. کودک، در هنگام صحبت کردن باید احساس راحتی کند. بنابراین، به لکنت‌های احتمالی او توجه نکنید و به طور کلی، پذیرای او باشید. با حالت طبیعی و بدون کندی محسوس با کودک صحبت کنید. از جملات کوتاه‌تر و واضح‌تر استفاده کنید تا در مقابل، کودک نیز در استفاده از چنین جملاتی احساس آزادی عمل کند.
- دربارهٔ لکنت زبان او اظهارنظر نکنید. برچسب کند زبان به کودک نزنید. هر چه آگاهی کودک در مورد لکنتش بیشتر باشد، احتمال بدتر شدن مشکل افزایش می‌یابد. نزد خود تصور کنید که نگران بودن از تلفظ صحیح هر کلمه، چه احساسی به شما می‌دهد.

۲ـ۳■۱۲ آرامش در حین صحبت کردن را به کودک بیاموزید.

لکنت زبان، اغلب به دنبال نگرانی کودک از صحبت کردنش افزایش می‌یابد. وقتی لکنت با واکنش یا اظهارنظر منفی روبرو شود، نگرانی به ترس بدل خواهد شد. ترس موجب سفت شدن تارهای صوتی و سخت شدن تنفس می‌شود و در نتیجه صحبت کردن را حتی مشکل‌تر از پیش می‌کند.

- به کودک بیاموزید تا گلو، شانه‌ها، قفسهٔ‌سینه و شکم خود را شل کند. از روش‌های بخش ۱۰■۲ برای آموزش کودک استفاده کنید. وقتی کودک کسب آرامش عمومی را آموخت، بر روی ماهیچه‌های درگیر در صحبت کردن تمرکز کنید. کودک را مجبور کنید، روزی چند بار این تمرین را انجام دهد تا آنکه در شل کردن این بخش خاص از بدن خود مهارت یابد.

۳ـ۳ـ۱۲ تنظیم تنفس را به کودک بیاموزید.

سخن گفتن نیازمند عبور هوا از کنار تارهای صوتی است، چگونگی تنفس کودک روی صحبت کردن او تأثیر می‌گذارد. بسیاری از کودکان دچار لکنت، در هنگام صحبت کردن نفس‌نفس می‌زنند و در واقع، نفس آن‌ها بند می‌آید.

تنفس عمیق و منظم از دهان را به کودک بیاموزید. از کودک بخواهید یک دستش را روی سینه و دست دیگرش را روی شکم خود بگذارد. در طول دم، باید شکمش بیشتر از قفسه سینه‌اش حرکت کند. به او بگویید که واژهٔ *آرام باش* را در طول یک بازدم آرام، نزد خودش زمزمه کند. کودک باید هر روز این تمرین را انجام دهد تا به تدریج بتواند به تنفس نامناسب خود، توجه داشته باشد.

به کودک بیاموزید تا قبل از صحبت کردن، نفس بگیرد (دم) و در طول صحبت، نفس خود را بیرون دهد (بازدم). همان‌طور که گفته شد، ایجاد صدا بر اثر حرکت هوا در برابر تارهای صوتی است، بنابراین، از کودک بخواهید در هنگام ادای جملات کوتاه، تنفس صحیح را تمرین کند. شما می‌توانید برای کمک به او مجموعه‌ای از جمله‌ها یا عبارت‌های کوتاه را برای تمرین در اختیارش بگذارید.

کودک را وادارید تا درست پس از آغاز لکنت، صحبت را متوقف و سکوت کند. کودک باید به جای تلاش برای پشت سر گذاشتن وقفه، مکث کند، نفس بگیرد و سپس، با یک بازدم به آرامی شروع به صحبت کند.

کودک را مجبور کنید، با صدای کوتاه صحبت کند. فردی که دچار لکنت است در حالتی که زیر فشار و تنش باشد، مانند سایر اشخاص به‌طور طبیعی صدایش را بلند می‌کند. صدای بلندتر به هوای بیشتری نیازمند است، به همین علت، میزان فشار را در حنجره بالا می‌برد. پس یک صدای تنظیم شده از نظر حجم، می‌تواند لکنت را کاهش دهد.

۴ـ۳ـ۱۲ حساسیت کودک را نسبت به موقعیت‌های تحریک‌کنندهٔ لکنت از بین ببرید.

ترس، احتمال لکنت را در کودک افزایش می‌دهد و پیش‌بینی اشکال در ادای کلمات، وضع را بدتر می‌کند. از روش‌های زیر و همچنین اطلاعات فصل ۱۴ برای از بین بردن حساسیت کودک نسبت به ترس استفاده کنید.

۱. فهرستی را از موقعیت‌ها و واژه‌هایی که موجب بروز ترس در کودک می‌شوند، تهیه کنید. از کودک بخواهید مواقعی را که در آن‌ها دچار مشکلات صحبت کردن می‌شود، شناسایی کند. سپس، واژه‌هایی را که در او موجب لکنت می‌شوند، فهرست کنید.

۲. تمرین‌های کسب آرامش تدریجی را انجام دهید. این تمرین‌ها برای از بین بردن ترس کودک مفیدند.

۳. از کودک بخواهید که خود را در یکی از موقعیت‌هایی که در او ایجاد ترس می‌کند در حال صحبت کردن، تصور کند. فرض کنید، این کودک در تلفظ نام خود مشکل دارد. از او بخواهید چشمانش را ببندد. سپس، بکوشید با تشریح یک موقعیت خیالی او را در کلاس بنشانید، به‌طوری‌که در ذهنش خود را در کلاسی تصور کند که معلم در حال خواندن اسامی دانش‌آموزان است. او را وادارید احساس انتظار برای شنیدن اسمش را تصور کند. سپس در خیال او، معلم اسمش را می‌خواند. اکنون، کودک بدون لکنت پاسخ می‌دهد، «من شارون هستم».

۴. سطح اضطراب را ارزیابی کنید. از کودکتان بخواهید تا میزان اضطراب خود را در موقعیت فرضی قبل، از اعداد یک تا ده مشخص کند. سپس، تمرین خیالی بالا را چندین بار انجام دهید تا سطح اضطراب در حد پذیرفته‌ای پایین بیاید. بعد از موفقیت در این موقغیت، بر روی شرایط خیالی دیگر کار کنید.

۵. موقعیت‌هایی را که کودک به‌طور معمول دچار لکنت می‌شود، مشابه‌سازی کنید. وقتی کودک در موقعیت‌های خیالی احساس راحتی کرد، تجربه‌های دیگری را برای او بازسازی کنید. برای مثال، وانمود کنید که یک معلم هستید. اسم کودک را از او بپرسید. وقتی با موفقیت به این پرسش پاسخ داد، به موقعیت بعدی بروید. در تمام این اوقات، استفاده از روش‌های تنفسی و کسب آرامش تدریجی را به کودک یادآوری کنید.

۶. امکان تمرین در موقعیت‌های از پیش تعیین شده را فراهم کنید. به عبارت دیگر، موقعیت‌هایی واقعی طراحی کنید تا کودک بتواند در آنها آموخته‌های جدیدش را به‌کار بندد. برای نمونه، دوستان کودک را به خانه دعوت کنید، یا او را برای گردش بیرون ببرید تا در موقعیت صحبت کردن با دیگران قرار گیرد. از کودک بخواهید پیش از صحبت کردن، جمله‌ای را آماده کند، آنرا نزد خود تکرار کند و در درونش شاهد موفقیتش باشد.

۷. از تلاش کودک برای صحبت کردن در موقعیت‌های از پیش تعیین نشده، حمایت کنید. قبل از آنکه به تنهایی وارد جمع شود، تمرین‌های قبل را به او یادآوری کنید. حامی کودک باشید و تلاش او را تحسین کنید. اگر باز هم لکنت دارد، چیزی نگویید، فقط به سادگی به برنامهٔ خود ادامه دهید.

۵ـ۳ـ۱۲ همخوانی را تمرین کنید.

بسیاری از کودکان دچار لکنت، هنگام همخوانی با دیگران می‌توانند به‌طور طبیعی

صحبت کنند.

همخوانی را تمرین کنید. متن ساده‌ای را انتخاب کنید و سپس، بکوشید هم صدا و با حالتی عادی آن را با یکدیگر بخوانید. پس از چند بار تکرار، کم‌کم صدای خود را کاهش دهید تا جایی که کودک به تنهایی در حال خواندن متن باشد. از کودک بخواهید در وضعیتی که به تنهایی در حال خواندن است، این‌طور تصور کند که همچنان به همخوانی با شما می‌پردازد.

از یک مترونوم[1] استفاده کنید. مترونوم را روی یک سرعت پایین تنظیم کنید. کودک را مجبور کنید تا صحبت کردنش را تنظیم کند (بخش ۳ـ۳■۱۲ را ببینید) و سپس متن را با ضربات مترونوم بخواند. پس از آنکه کودک توانست متن را بدون لکنت بخواند، موقعیت‌های دیگری را برای او مشابه‌سازی کنید و در همین حال، با مترونوم زمان ادای واژه‌ها یا سیلاب‌ها را مشخص کنید.

۶ـ۳■۱۲ از افراد متخصص کمک بگیرید.

اگر لکنت زبان کودک بسیار شدید است یا با تلاش شما بهبود نمی‌یابد، باید از افراد متخصص کمک بگیرید. برای مثال، می‌توانید برای طراحی یک برنامهٔ درمانی مناسب، با پزشک خود یا یک مرکز درمانی بهداشتی و حتی با پدر و مادران دیگر مشورت کنید.

۴■۱۲ ناخن جویدن

جویدن یا تمیز کردن زیر ناخن عادت بسیاری از مردم ـ از کودکان گرفته تا بزرگسالان ـ است. از میان عادت‌های عصبی، ناخن جویدن معمول‌ترین آنهاست که در صورت عدم درمان، احتمال ادامهٔ آن از کودکی به دوران نوجوانی و بزرگسالی نیز وجود دارد. تخمین زده‌اند که تا یک سوم کودکان دبستانی و حدود نیمی از نوجوانان ناخن می‌جوند. طبق آمار، حدود یک چهارم دانش‌آموزان دبیرستانی نیز گرفتار این عادت ناپسند هستند.

نوع دیگری از رفتار که کمتر جلب‌توجه می‌کند، پاک کردن زیر ناخن‌ها با دندان یا با سایر ناخن‌ها است. این رفتار می‌تواند پشت سر شما و حتی در هنگامی که کودک روی پای شما نشسته است رخ بدهد و به اندازهٔ ناخن جویدن آشکار نباشد. ولی در هر دو نوع، نتیجه یکسان است و بدشکلی انگشتان دست را به دنبال دارد.

برای ترک این عادت در کودکتان (و حتی خودتان، اگر هنوز به این کار عادت دارید)

---

۱ ـ مترونوم Metronome وسیله‌ای برای مشخص کردن زمان است که مورداستفادهٔ نوازندگان موسیقی قرار می‌گیرد. این وسیله دارای یک پاندول است که می‌تواند با سرعت‌هایی قابل تنظیم به عقب و جلو حرکت کند ـ مترجم.

به شش مورد پایه‌ای در آغاز این فصل مراجعه کنید و سپس، از مراحل زیر پیروی کنید.

۱ـ۴ ■ ۱۲ کسب آرامش تدریجی

اولین گام، آموزش کسب آرامش تدریجی به کودک است (بخش ۱۰ ■۲). سپس روی انگشتان و دهان تمرکز کنید.

- *شل کردن دست‌ها.* از کودک بخواهید دست‌هایش را مشت کند و تا پانزده شماره محکم نگه دارد، سپس به‌طور ناگهانی انقباض را قطع کند. او باید در ماهیچه‌هایش گرمی و سوزش حس کند. تمرین را آن‌قدر تکرار کنید تا دست‌ها شل، گرم و سنگین شوند.
- *شل کردن دهان و آرواره.* دستورهای زیر را به کودک ابلاغ کنید: لب‌ها و دندان‌هایت را به آرامی روی هم فشار بده و در حالی‌که دهانت بسته است، لبخند بزن. نفسی بلند و عمیق از بینی بکش. درحالی‌که نفست را بیرون می‌دهی، ناگهان دهانت را شل کن و بگذار در حدود دو سانتی‌متر باز بماند. تمرین را آن‌قدر تکرار کن تا صورتت احساس آرامش پیدا کند.
- *تمرین کردن.* از کودک بخواهید برای یک هفته یا بیشتر، روزی چندین بار هر دو تمرین را انجام دهد، تا هنگامی که بتواند سفتی را که در ماهیچه‌های صورت و دست‌هایش وجود دارد و او را به ناخن جویدن وا می‌دارد، تشخیص دهد. سپس تمرین‌های کسب آرامش، می‌توانند برای غلبه بر این احساس سفتی و ناآرامی به‌کار گرفته شوند.

۲ـ۴ ■ ۱۲ آگاهی را به کودک بیاموزید.

آگاه کردن کودک از سیمای زشت ناخن جویدن، بسیار مهم است.

- از مقایسه استفاده کنید. از کودک بخواهید دستش را با دست یکی از والدین که چنین عادتی ندارد، مقایسه کند. از او بخواهید به‌دنبال عکس دست‌های جذابی که در مجله‌ها چاپ شده‌اند بگردد، آن‌ها را قیچی کند و در یک دفتر بچسباند یا به آینه متصل کند. در حضور کودک، وقتی کسانی را با دست‌های زیبا می‌بینید، تعریف و تحسین کنید. روی نکات مثبت و خوب دست‌های کودکتان تأکید کنید و از زیبایی ناخن‌های نجویده‌اش، تعریف کنید.
- کودک را به آگاهی از وضعیت ظاهری‌اش تشویق کنید. او را مجبور کنید، جلوی آینه بنشیند و خود را در حال ناخن جویدن نگاه کند. از تأثیر این روش بر روی برخی کودکان متعجب خواهید شد. روش ناخن جویدنش را تجزیه و تحلیل کنید: ببینید که

آیا همهٔ ناخن‌هایش را می‌جود یا فقط چند تا را. به پوست دور ناخن نیز دندان می‌زند، ناخن‌هایش را تا ته می‌جود یا فقط سر آن‌ها را به دندان می‌گیرد؟

او را به آگاهی از زمان و مکانی که ناخن می‌جود، تشویق کنید. یکبار دیگر فعالیتش را تجزیه و تحلیل کنید، و این‌بار در مورد مکان و زمانی از روز که بیشتر در آنها ناخن می‌جود با کودک گپ بزنید. ملانی وقتی تلویزیون تماشا می‌کند یا در حال مطالعه است ناخن می‌جود؛ اما وقتی چیزی مانند مداد در دست دارد، هیچ‌گاه مرتکب این عادت نمی‌شود. جری در مدرسه یا هنگامی که در حال انجام تکالیفش است ناخن می‌جود. کامیل احساس می‌کند که مجبور است لبه‌های خشن ناخن‌هایش را بجود و جدا کند.

○ فهرستی از زمان‌ها و مکان‌هایی که متوجه ناخن جویدن کودکتان می‌شوید، تهیه کنید. اگر او را در حال انجام این عادت مشاهده کردید، بدون هرگونه خشونت و عصبانیت علامتی به او بدهید. به خاطر داشته باشید که در حال آموزش آگاهی هستید و این آگاهی می‌تواند از دفعات بروز عادت بکاهد.

۳ـ۴ ■ ۱۲ موقعیت را عوض کنید. / عوامل مرتبط را در هم بشکنید.

تا اینجا، کودک شما باید از عادتش کاملاً آگاه باشد. اکنون، تغییرها را آغاز کنید.

○ یک مشغولیت فرعی برای کودک مهیا کنید. بسیاری از کودکان هنگامی که دست‌هایشان بیکار هستند به جویدن و کندن ناخن‌هایشان می‌پردازند. کار بهتری برای انجام دادن به کودک خود بدهید! برای نمونه، می‌توانید شیئی کوچک و قابل حملی در اختیارش بگذارید که هر کجا خواست آن‌را همراه خود ببرد ـ یک سنگ گرد، یک توپ لاستیکی، یک تکه خمیر ـ سپس تشویقش کنید تا در صورتی که نیاز به جویدن ناخن‌هایش پیدا کرد، با آن شیئی بازی کند.

کودکان بزرگتر از آموختن مهارت‌هایی که به دو دست احتیاج دارند، لذت می‌برند، برای مثال، بافندگی، خیاطی، درست کردن کارهای دستی. اگرچه ما رضایت زیادی به فراهم کردن یک جانشین برای ناخن نداریم؛ اما کودک می‌تواند برای ارضای نیازهای دهانی خود از یک نی پلاستیکی استفاده کند. (البته در صورتی که سنش در حدی باشد که این کار برایش خطرناک نباشد.)

○ موقعیت‌هایی را که با این عادت در ارتباط هستند عوض کنید و یا از آن‌ها دوری کنید. پیش از این گفته شد که در هنگام تماشای تلویزیون ناخن می‌جود. اکنون قانون این است که فقط در صورتی می‌تواند به تماشای تلویزیون بپردازد که دست‌هایش مشغول کاری باشند. به‌تدریج، می‌توانید با ترک عادتش، فرصت بیشتری برای تماشای تلویزیون به او بدهید.

۴-۴-۱۲ در ناخن جویدن وقفه ایجاد کنید.

علاوه‌بر فراهم کردن یک فعالیت فرعی، یک عمل رقابتی را نیز به کودک بیاموزید.

- علامتی را جایگزین کنید. از کودک بخواهید، تا هنگامی که میلش بر جویدن ناخن از بین نرفته است، دست‌هایش را مشت کند، یک توپ پلاستیکی را با دست‌هایش فشار دهد یا دسته‌های صندلی را برای سه دقیقه محکم بگیرد. پس از این، باید به‌طور ناگهانی به انقباض ماهیچه‌هایش خاتمه دهد. راه دیگر این است که در هنگام نیاز به جویدن ناخن، روی دست‌هایش بنشیند و فشار را بر آن‌ها حس کند.
- به کودک یادآوری کنید که تمرین‌های کسب آرامش تدریجی، راهی دیگر برای رهایی از میل به جویدن هستند.
- کودک را وادار به تمرین کنید. وقتی کودک را در حال ناخن جویدن یا تمیز کردن زیر ناخن‌هایش یافتید، او را به انجام فعالیت‌های فرعی که آموخته است، وادارید (نظیر مشت کردن دستش برای سه دقیقه). اگر کودکتان از انجام تمرین‌ها خودداری کرد، فعالیتی را که مشغول آن است، متوقف کنید (او را به‌طور موقت محروم کنید).

۵-۴-۱۲ تقویت کنید و انگیزه بدهید.

با مشاهدهٔ پیشرفت، کودک را تحسین کنید. به کودک نشان دهید که انگشتانش قرمزی و حساسیت کمتری دارند و ناخن‌هایش در حال بلند شدن هستند. ناخن‌های کودک را با یک سوهان، مرتب کنید و لبه‌های خشن را هموار سازید؛ زیرا این برجستگی‌ها می‌توانند برای یک «ناخن‌خوار حرفه‌ای» وسوسه‌کننده باشند. کودکان بزرگتر می‌توانند در نهایت، پیشرفت خودشان را شخصاً ثبت کنند.

از انگیزه‌های مثبت استفاده کنید. نکتهٔ مهم این است که وعدهٔ هدیه‌ای دوست‌داشتنی به کودک بدهید. برای یک دختر جوان می‌توانید از یک لاک، یک جفت دستکش زیبا یا یک حلقه به‌عنوان انگیزه استفاده کنید؛ اما برای پسرها یک ناخن‌گیر زیبا، یک ذره‌بین (برای بررسی وضعیت ناخن‌ها) و یا مقداری خمیر بازی انگیزه‌های مناسبی محسوب می‌شوند. از دست‌های کودک عکس بگیرید تا با مقایسه آن‌ها در طول دورهٔ ترک عادت و پس از آن، بهبود وضعیت ناخن‌ها آشکار باشد.

مراقبت از ناخن‌ها را به کودک بیاموزید. یک مانیکور[1] صحیح، علاوه‌بر آنکه در بهداشت ناخن‌ها مؤثر است، فعالیتی نشاط‌آور و شیک نیز محسوب می‌شود.

---

۱ ـ مانیکور (manicure)، عبارت است از تمیز کردن، شکل دادن و برق انداختن ناخن‌ها ـ مترجم.

۵ ■ ۱۲ انقباض‌های ماهیچه‌ای و تیک[1]

انقباض‌های کوچک یا تیک‌ها ـ حرکت‌های تکرار شونده و غیرارادی و نامنظم ـ عادت‌های عصبی هستند که بیشتر در بین کودکان، به‌ویژه پسرهای شش تا دوازده سال مشاهده می‌شوند. آن‌ها شامل چشمک، تکان شانه‌ها، صدا در آوردن با زبان، دهن‌کجی یا ادا در آوردن و تکان سر هستند و انواع گوناگونی دارند. گاهی تیک در اثر بازتاب دوره‌ای پرتنش از زندگی ایجاد می‌شود؛ ولی در اغلب موارد، این حرکت‌های عادتی و منفرد، نتیجهٔ تنش‌های دورهٔ رشد هستند. یکی از بیماران ما مرد جوانی بود که وقتی معلم ریاضی‌اش درس جدیدی را آغاز می‌کرد، دچار تیک می‌شد.

معمولاً تیکی که در اثر یک فشار عصبی ایجاد شده باشد، در طول چند هفته ناپدید می‌شود. سرزنش و یادآوری‌های بیش از حد، روند ترک عادت را تسریع نمی‌کند. در برخی موارد نادر، تیک بیش از چند هفته باقی می‌ماند. اگر تیک ماندگار شد و با ارتباطات اجتماعی تداخل پیدا کرد یا موجب شرمندگی شد، باید به‌طور مستقیم از طریق مجموعه‌ای از مداخلات از پیش طراحی شده که در زیر آمده، مورد بررسی قرار گیرد.

تیک‌های شدید یا مجموعه‌ای از آن‌ها، می‌توانند نگرانی‌های بیشتری ایجاد کنند. اگر این تیک‌ها با صداهای عجیب و کلمات نامفهوم همراه گردد، ممکن است نشانه‌های یک اختلال عصبی به‌نام سندرم گیلز دو لاتورت[2] باشد. اگر علایمی از تیک وجود دارد که ممکن است نشانه‌های یک مشکل جدی احساسی یا عصبی باشد، معاینهٔ پزشک ضروری است.

۱ـ۵ ■ ۱۲ از تنش بکاهید. / کسب آرامش تدریجی را آموزش دهید.

از آنجا که یک تیک معمولاً بازتاب فشار عصبی است، بکوشید میزان تنش و اضطراب در زندگی کودکتان را با کاهش برنامه‌های هفتگی، کمک در حل و رفع مشکلات تحصیلی یا اجتماعی یا هر گونه فعالیتی که اضطراب را برطرف کند، به حداقل رسانید. البته، تمرین‌های کسب آرامش را نیز به مجموعهٔ مهارت‌های کودک اضافه کنید. روش‌های تشریح شده در بخش ۱۰■۲ را به او بیاموزید. بکوشید با ایجاد اعتماد به نفس و یک تصور شخصی خوب در کودک، او را برای مقابله با فشارهای زندگی آماده کنید.

۱ـ تیک Tic. انقباض ماهیچه‌ای عادتی است که معمولاً در صورت، دست و پاها رخ می‌دهد. این عادت منشاء عصبی دارد.

2 - Gilles de la Tourette's Syndrome

۲ـ۵ ■ ۱۲ آگاهی را آموزش دهید.

از کودک بخواهید تا درحالی‌که خود را در آینه نگاه می‌کند، ظاهر تیک و نحوهٔ ایجاد آن‌را برایتان شرح دهد. اگر در اثر تیک شانه‌هایش را تکان می‌دهد، الگوی حرکت می‌تواند این باشد که ماهیچه‌هایش قبل از بروز تیک، منقبض می‌شوند. شانه‌ها حدود پنج سانتی‌متر بالا می‌آیند، چند ثانیه در آنجا باقی می‌مانند، سپس به وضعیت طبیعی خود برمی‌گردند. ممکن است این حرکت در هر دوره سه بار متوالی تکرار شود. به کودک کمک کنید تا فهرستی از موقعیت‌هایی که تیک، بیشتر در آن‌ها رخ می‌دهد تهیه کند، سپس زیان‌های اجتماعی این عادت (در هر موقعیت) را به فهرست یاد شده بیفزایید.

۳ـ۵ ■ ۱۲ یک فعالیت فرعی به کودک بیاموزید.

نکتهٔ کلیدی در غالب شدن بر یک حرکت غیرارادی ماهیچه‌ای (تیک)، جایگزینی آن با حرکتی دیگر است. این حرکت باید ماهیچه‌هایی را که در جهت خلاف ایجاد تیک هستند، منقبض کند. برای جلوگیری از حرکت‌های مداوم شانه، شانه‌ها را پایین بکشید و برای چند دقیقه نگه دارید. برای پرش پلک یا چشمک‌زدن‌های غیرارادی نیز به همین گونه عمل کنید یعنی؛ ابروها را بالا ببرید و چشم‌ها را برای چند دقیقه کاملاً باز نگاه دارید. برای لرزش دست، از کودک بخواهید مشت خود را سفت کرده، سپس، براساس توضیحات بخش کسب آرامش، آن‌را شل کند. با استفاده‌ازتمرین‌های بخش ۱۰ ■ ۲ حرکت جایگزین مناسب را همراه با کودکتان در مقابل آینه تمرین کنید.

۴ـ۵ ■ ۱۲ تحسین کنید. / تمرین کنید.

تمرین مداوم و استفاده از حرکت‌های خنثی‌کننده، مهمترین عوامل برای غلبه بر یک تیک هستند. اگر کودکتان به اندازهٔ کافی تمرین می‌کند، او را تحسین کنید و در صورتی که بلافاصله پس از آغاز تیک موفق به کنترل ماهیچه‌هایش می‌شود، به او پاداش دهید.

۵ـ۵ ■ ۱۲ تمرین‌های منفی را به‌کار بگیرید.

اگر روش‌های شرح داده شده، مؤثر نبودند، جلساتی از تمرین منفی را به برنامهٔ خود اضافه کنید. از کودک بخواهید تیک موردنظر را به‌طور ارادی تکرار کند تا ماهیچه‌های دخیل در آن حرکت، خسته شوند. برای مثال، در مورد پلک‌زدن‌های غیرارادی، کودک باید تا خسته شدن عضلات صورت و پلکش به سرعت پلک بزند. کودکی که شانه‌هایش را بالا و پایین می‌اندازد، باید تا مرحلهٔ خسته شدن ماهیچه‌های شانه‌اش حرکت‌های یاد

شده را تکرار کند، البته نه تا مرحله‌ای که ماهیچه با کار بیش از حد رگ به رگ شود. هدف از این‌گونه تمرینات، تنبیه کودک نیست، بلکه تضعیف تیک از طریق استفادهٔ زیاد از ماهیچه‌هاست.

۶ ـ ۱۲ وسواس در پاکیزگی و نظم و ترتیب

بیشتر والدین از وضعیت بهداشتی فرزندانشان ناراضی‌اند و دایماً در مورد مسایلی نظیر شستن دست و صورت یا تمیز کردن اتاق با آن‌ها در کشمکش هستند؛ اما کودکانی نیز وجود دارند که به وسواس در پاکیزگی دچارند و این مسأله، مشکل بزرگی برای والدین و حتی خود کودکان ایجاد می‌کند. اگر کودکی دارید که در مورد نحوهٔ چیدن کتاب‌ها در قفسه تعصب دارد یا از کثیف شدن دست‌هایش عصبانی می‌شود، باید بدانید که این جنون می‌تواند تمام رسوم و قوانین خانه‌داری را تحت تأثیر خود قرار دهد. بعلاوه، در صورت ادامهٔ چنین تمایلاتی، کودک ممکن است دچار فشارهای روانی شدیدی شود.

برخی مردم ـ جوانان و بزرگسالان ـ روزی پنجاه بار دست‌های خود را می‌شویند؛ اما باز هم احساس تمیزی نمی‌کنند. آن‌ها هر چه‌قدر نگران‌تر باشند، بیشتر دست‌هایشان را می‌شویند. پسری را برای مشاوره نزد ما آورده بودند که حداقل روزی یک ساعت را صرف چیدن اسباب‌بازی‌هایش می‌کرد. او تمام سربازان و کامیون‌ها را قبل از خواب در محل‌های خاصشان قرار می‌داد، سپس پدرش را برای کنترل قفل بودن در خانه و پنجره‌ها همراهی می‌کرد. در غیر این صورت، نمی‌توانست به خواب برود.

نوجوانان، با نظم و ترتیب احساس راحتی بیشتری می‌کنند و رعایت سلیقه و پاکیزگی بسیار پسندیده است، ولی اهمیت دادن به این موارد، باید در حد معقول و پذیرفته‌ای باقی بماند.

اگر به نظر می‌رسد کودک شما در جستجوی کمال است، پیشنهادهای زیر برای شما مفید خواهند بود.

۱ ـ ۶ ـ ۱۲ علل وسواس را شرح دهید.

علت نگرانی کودک را در مورد کثیفی‌ها یا قرار دادن هر چیز سر جایش، به نحوی متناسب با سنش برای او توضیح دهید.

- می‌توانید برای کودکان خردسال داستانی تعریف کنید. بدین‌گونه که در آن قهرمان داستان، هرگاه عصبانی می‌شود یا کنترل حادثه‌ای را در زندگی‌اش از دست می‌دهد، به شستن مشغول می‌شود. او آن‌قدر به این رفتار خود ادامه می‌دهد که تمام تفریحات

خود را از دست می‌دهد و به دردسر می‌افتد. برای نمونه، داستان زیر را به‌کار برید:

«روزی از روزها، شوالیه‌ای زندگی می‌کرد. او از شوالیه بودنش بسیار مغرور بود؛ اما نگرانی کمی هم داشت. با خود می‌گفت که اگر هم‌شأن مقامش نباشد، چه می‌شود؟ او می‌خواست که بسیار زیبا و خوش‌لباس به‌نظر آید، پس شروع به تمیزکردن زره‌اش کرد. روزی شاه، شوالیه‌ها را به نزد خود فرا خواند و آغاز نبردی را به آنان اعلام کرد. شوالیهٔ داستان ما شروع به برق انداختن زره‌اش کرد. او در حین برق انداختن و تمیزکردن با خود می‌گفت که زدودن تمام لکه‌ها اهمیت زیادی دارد. او چنان مشغول پاک کردن بود که پیغام شاه، مبنی بر آغاز جنگ را فراموش کرد. وقتی متوجه این موضوع شد، آن‌قدر غمگین شد که به تمیزکردن پوتین‌هایش مشغول شد. او تمام وقت خود را به تمیزکردن و برق انداختن سپری کرد و در نتیجه، برای کارهای دیگر وقت نداشت. او حتی مهمانی بزرگ پادشاه را نیز از دست داد...»

○ اگر کودک به اندازه کافی بزرگ است، در مورد این رفتار با او بحث کنید. میزان اهمیتی را که او برای پاکیزگی و نظم و ترتیب قائل می‌شود، با نگرانی و اضطرابش مرتبط کنید. اگرچه ممکن است *فشار عصبی* و اضطراب خود را انکار کند؛ اما به تدریج درمی‌یابد که قبل از امتحانات مدرسه یا وقایع پراضطراب دیگر، بیشتر دچار وسواس می‌شود.

اگر خودتان نیز چنین تمایلاتی دارید، برای کودک توضیح دهید که چگونه گاهی که مضطرب هستید به تمیزکردن قفسه‌های آشپزخانه یا بازدید درهای خانه می‌پردازید. به او بگویید که هر دوی شما در این مورد دچار یک مشکل عصبی هستید و باید بکوشید تا به همراه یکدیگر عوض شوید. بکوشید تا نمونه‌های دیگری از این رفتار را در بین کسانی که می‌شناسید، تشخیص دهید. مثلاً خانم آنت همیشه پس از پارک کردن ماشینش، چندین بار قفل بودن درهای آن را کنترل می‌کند.

۲ـ۶■۱۲ روش‌های کسب آرامش تدریجی را به کودک بیاموزید.

آرامش عمومی و کنترل اضطراب، به‌ویژه برای کودکانی که دچار این نوع از عادت عصبی هستند، پراهمیت است (بخش ۱۰■۲ را ببینید). کودک را با یک واژهٔ علامت دهنده نظیر «آرام باش» آشنا کنید، زیرا این روش می‌تواند او را از بروز افکار آزاردهنده، باز دارد.

۳ـ۶■۱۲ الگوهای فکری را تغییر دهید.

کودکی که دچار افکار آزاردهنده است معمولاً تصورات نادرستی از محیط دارد و

دایماً آن‌ها را نزد خود تکرار می‌کند.

○ ***تصورات نادرست را تصحیح کنید.*** از کودک بپرسید که چرا در نظر او ردیف شدن اشیاء بر روی میزش اهمیت دارد. ممکن است برای آنکه این احساس خصوصی را با شما در میان بگذارد، متحمل تلاش فراوانی شوید. ممکن است کودک اعتقاد داشته باشد که این کار در موفقیت او نقش زیادی بازی می‌کند. برای مثال، ممکن است فکر کند که اگر اشیاء را به آن شکل نچیند، امتحان ریاضی‌اش را خراب خواهد کرد. به مواردی اشاره کنید که با وجود مرتب بودن میز کارش، نمرهٔ ریاضی‌اش خوب نشده است.

○ ***با عقاید نادرست کودک بجنگید.*** در مجموعه‌ای از بحث‌ها، کودک را مجبور کنید تا فهرستی را از افکارش در مورد پاکیزگی و نظم و ترتیب تهیه کند. به او کمک کنید تا به نادرستی افکارش پی‌ببرد. به همراه یکدیگر، چند جملهٔ مثبت طرح کنید تا تصورات نادرست او را خنثی کند و از کودک بخواهید آن‌ها را نزد خود تکرار کند. برای مثال، «یک کثیفی کوچک برای من زیانی ندارد، بعداً هم می‌تونم دستم رو بشویم»، یا، «ارتباطی بین مرتب بودن اتاقم و سالم رسیدن به مدرسه وجود نداره».

○ ***جملات خنثی‌کننده را تمرین کنید.*** کودک را تشویق کنید تا هرگاه که نیاز به شستشو یا مرتب کردن احساس کرد، در آغاز با صدای بلند و سپس آرامتر، آن جملات را تکرار کند. مانند این جمله: «من برای این امتحان خیلی درس خواندم. من درسم رو بلدم. تو چهار امتحان قبلی‌ام هم نمره‌هام خوب شده‌اند. و مرتب کردن میز کارم تأثیری بر نمره‌ام نداره.»

۴ـ۶ ■ ۱۲ کودک را به برخی به‌هم ریختگی‌ها عادت دهید.

حقیقت جالبی که در غلبه بر عادت‌های مشغول‌کنندهٔ ذهن وجود دارد این است که از شستشو و مرتب کردن بیش از حد جلوگیری کرده، حتی به‌هم ریختگی‌ها را بیشتر کنید. اگرچه کودک، در ابتدا موضوع را جالب تلقی می‌کند؛ اما ممکن است قبول آن برایش بسیار سخت باشد. هدف شما، کمک به او برای احساس راحتی بیشتر است.

فهرستی از اعمالی که می‌خواهید کودکتان آنها را کمتر انجام دهد، تهیه کنید. برای مثال، مدادهای تراشیده را در یک خط منظم روی میز تحریر نچیند یا لباس‌هایش را در طول روز چندین بار عوض نکند.

فهرستی از اعمالی که می‌خواهید کودکتان آن‌ها را بیشتر انجام دهد، تهیه کنید. این فهرست می‌تواند شامل، رها کردن لوازم‌التحریر روی میز بدون هرگونه نظم و یا کثیف کردن لباس‌ها از عمد و عوض نکردن آن‌ها، باشد. فهرست را به‌تدریج به تمام اعمالی که

کودک را می‌آزارد، افزایش دهید. او باید تا رفع این احساس نسبت به اعمال فهرست شده، آن‌ها را به‌طور مداوم انجام دهد.

۵ـ۶ ■ ۱۲ یک صلح عاقلانه ایجاد کنید.

وقتی کودکِ خود را آرامتر و با ذهنی بدون تشویش می‌بینید، او را تحسین کنید و به‌خاطر وضعیت فکری جدیدش به او پاداش دهید. فهرستی از رفتارهای سالم و عاقلانه را تدوین کنید: برای نمونه، مرتب کردن اتاق دوبار در هفته به جای دوبار در روز؛ شستن دست‌ها قبل از هر وعده غذا به‌جای ده‌بار در روز.

۶ـ۶ ■ ۱۲ از افراد متخصص کمک بگیرید.

اگر عادت باقی ماند یا حتی بدتر شد، به کمک افراد حرفه‌ای و متخصص نیازمندید (فصل ۱۷ را ببینید). پاکیزگی و انضباط ناشی از وسواس، می‌توانند نشانهٔ مشکلات احساسی و روانی جدی باشند.

۷ ■ ۱۲ موهایش را می‌کند.

گاهی، یک کودک فعال، موهایش را وسیله‌ای برای کسب انرژی بیشتر می‌یابد و به آن‌ها چنگ می‌زند، دور انگشتش می‌پیچد، یا آن‌ها را از سرش می‌کند. چیزی که به شکل یک مشغولیت بدون ضرر آغاز می‌شود، گاهی به عادتی تأسف‌بارتر به نام تریکولومانیا[1] می‌انجامد. هلیندا دختری دوازده ساله است که این عادت، محل‌هایی طاس به اندازهٔ یک سکهٔ نیم دلاری [یا حدوداً یک سکه پنجاه ریالی] در سرتاسر سرش ایجاد کرده است. وقتی عادت مزبور به این مرحله رسید، آشکار است که توقف بی‌درنگ آن واجب است.

۱ـ۷ ■ ۱۲ با پزشک خود مشورت کنید.

با پزشک مشورت کنید تا بیماری‌هایی را که ممکن است برانگیزندهٔ این عادت باشند، تشخیص دهد. اگر کودک، بیش از حد فعال است، ممکن است درمان مناسب، کاهش فعالیت‌های روزمرهٔ او باشد.

1 - Tricholomania

۲ـ۷ ■ ۱۲ کسب آرامش تدریجی را آموزش دهید.

آموختن کسب آرامش، اولین گام در شکستن حلقهٔ هر عمل عادتی است. به بخش ۱۰■۲ رجوع کنید و برای آموختن این روش به کودک کمک کنید. وقتی مهارت کودک در انجام تمرین‌ها افزایش یافت، به او یاد دهید که بر روی دست‌هایش تمرکز کند.

گاهی یک کودک در مواقعی که آرامش دارد، موهایش را می‌کند یا به دور انگشتانش می‌پیچد. اگر کودک شما اینچنین است، آموزش کسب آرامش به او کمکی نخواهد کرد.

۳ـ۷ ■ ۱۲ در کودک آگاهی ایجاد کنید.

اگر این عادت، به صورت یک فعالیت مکرر درآمده است، ممکن است کودک از انجام آن آگاه نباشد. او باید از عملی که گریبانگیرش است، بیاموزد، آگاه باشد و به آن توجه کند.

- به عادت اشاره کنید. از کودک بخواهید، درحالی‌که خود را در آینه نگاه می‌کند با موهایش بازی کند. سپس یک دسته را آن‌قدر بکشد تا از پوست سر جدا شوند. به او نشان دهید که دقیقاً چه می‌کند و چطور به نظر می‌رسد.
- اثرات را بررسی کنید. کودک را مجبور کنید تا موهای سرش را بررسی کند و مناطق طاس یا کم مو را مشاهده کند. با اگر مناطق بدون مو در عقب هستند، از پشت سرش عکس بگیرید. موهایش را با موهای مدل‌های یک مجله مقایسه کنید.
- فهرستی تهیه کنید. کودک شما کجا و چه موقع موهایش را می‌کند؟ در آن موقع چه کار می‌کند؟ بدین ترتیب موقعیتهایی را که این عادت بیشتر از همیشه رخ می دهد، جدا کنید و فهرست کنید.

۴ـ۷ ■ ۱۲ عادت را تغییر دهید.

اوقات وقت گذراندن کودک را بررسی کنید و بکوشید آن را بهبود بخشید. هنگامی که چند روزی را با او می گذرانید، به ایجاد تغییرات اقدام کنید.

دست‌های کودک را از پیرامون صورتش دور نگه دارید. در مراحل اولیه باید او را مشغول کنید. برای نمونه، می‌توانید او را با یک بازی خاص سرگرم کنید یا برای بازی کردن به بیرون بفرستید. در سایر مواقع، می‌توانید دست‌هایش را با یک تکه خمیر، یک توپ کوچک یا یک کارت بازی، مشغول نگه دارید. وقتی مطالعه می‌کند یا در حال تماشای تلویزیون است، از او بخواهید بر روی دست‌هایش بنشیند. او را تشویق کنید تا در حال مطالعه، یک مداد در دست بگیرد.

- یک کلاه به او بدهید. اجازه دهید کودک یک یا چند کلاه متفاوت را انتخاب کند و

هرگاه در خانه دچار وسوسه کندن موهایش شد، یکی از آن‌ها را به سر بگذارد.

- موهایش را کوتاه کنید. با کوتاه کردن موها، چنگ زدن به موها را مشکل‌تر کنید. برای دختران با یک گیرهٔ سر، موها را ثابت کنید و یا با دم‌اسبی کردن موهای کودک، علاوه بر پوشاندن مناطقی که موهایش کم شده است، میل کودک به کشیدن موها را کاهش دهید.
- کودک را سرگرم کنید. دقت کنید هنگامی که در حال نظارت و یا تقویت تلاش او برای مقاومت در برابر میل به کندن موهایش هستید، به اندازهٔ کافی فعالیت سازنده و سرگرم کننده برای او داشته باشید.
- عمل کودک را تصحیح کنید. اگر کودک موهایش را می‌کند، صدایش کنید و از او بخواهید این عمل را متوقف سازد، دستش را مشت کند و برای چند دقیقه همان‌طور محکم نگه دارد. در صورت امکان، قبل از آنکه دستش به‌موهایش برسد، دستش را بگیرید.

۵-۷ ■ ۱۲ تحسین کنید و پاداش دهید.

تنها راه ترک دادن این عادت، نظارت، مداخله و تقویت است . به ویژه هنگامی که طرف شما یک کودک خردسال باشد.

- کودک را تحسین کنید. وقتی برای دور نگاه داشتن دست‌هایش از موها، خود را مشغول به کاری می‌کند، با سخاوت تمام او را تحسین کنید. وقتی در حال مطالعه، مدادی به دست می‌گیرد تا دستش آزاد نباشد، روش او را ارج نهید. تغییرات رشد موهای کودک، معیار خوبی برای بررسی تلاش او در ترک این عادت است.
- به کودک پاداش دهید. از جوایز کوچک شروع کنید تا به تدریج با ترک کامل عادت، هدیهٔ باارزش و چشمگیری به کودک بدهید. در مراحل اولیه، ده دقیقه بدون مو کندن، برای دریافت یک جایزه کافی است. به تدریج، این زمان را طولانی‌تر کنید تا هنگامی که دست به موهایش نبرده است با او بازی کنید، برایش داستان بخوانید، یا بگذارید تلویزیون تماشا کند.
- با عکس‌هایی که گرفته‌اید، موفقیت کودک را نظارت کنید. طول موهای سر و اندازهٔ نواحی طاس را در عکس‌ها مقایسه کنید. بردن یک دختر کوچک به آرایشگاه زنانه یکی از بهترین اقدامات برای اصلاحات آخر، محسوب می‌شود.

۸ ■ ۱۲ انگشت در بینی کردن

این عادت به عنوان راه حلی بی‌ضرر، ولی مؤثر برای گرفتگی بینی شکل می‌گیرد و

کودکان خردسال علت ناپسند دانستن آن را از جانب مادر، درک نمی‌کنند. فرو بردن انگشت در بینی از نظر اجتماعی زشت و ناپذیرفته است، به همین علت، یکی دیگر از عادت‌هایی است که باید ترک شود. این رفتار نیز مانند سایر عادت‌ها، می‌تواند بدون سرزنش مداوم، به‌طور مؤثری فراموش شود. به روش‌های پیشنهاد شدهٔ زیر توجه کنید.

۱ـ۸ـ۱۲ ▪ کودک را از عملش آگاه کنید.

کودکی که انگشت در بینی می‌کند، کارش را غلط نمی‌پندارد. از نظر او، این یک رفتار طبیعی مانند خاراندن شکمش محسوب می‌شود. پس بگذارید بداند، چه طور به نظر می‌رسد.

- از کودک بخواهید در مقابل یک آینه بنشیند و در حال فرو کردن انگشت به داخل بینی، خود را تماشا کند. اگر با شما همکاری نمی‌کند یا چنین کاری را احمقانه می‌پندارد، خودتان با فروکردن انگشت به داخل بینی، منظرهٔ زشت این عادت را به او نشان دهید. به او بگویید که چرا دیگران این عمل را نفرت‌انگیز می‌دانند.
- اطلاعات کودک را افزایش دهید. به او بگویید که مژک‌ها و مخاط بینی اجسام خارجی را می‌گیرند و از بینی محافظت می‌کنند و دستکاری کردن مداوم آن می‌تواند به سطح حساس بینی آسیب برساند و موجب خونریزی شود.

۲ـ۸ـ۱۲ ▪ یک جایگزین به کودک بیاموزید.

راه‌های پذیرفته‌تری را برای پاک کردن بینی به کودک بیاموزید.

- از بروز عادت، پیشگیری کنید. جلوی خشک شدن بینی کودک را بگیرید تا دچار وسوسهٔ فرو کردن انگشت در بینی نشود. در مورد استفاده از یک دستگاه بخور در خانه، با پزشک مشورت کنید.
- فین کردن را به کودک بیاموزید. کودکان، هنگامی که احساس گرفتگی بینی می‌کنند، انگشت در بینی فرو می‌کنند. به کودک خردسال خود بیاموزید که چه‌طور با دهان بسته وگرفتن یکی از سوراخ‌های بینی، از سوراخ دیگری فین کند. برای تمرین، از او بخواهید تا قطعات کاغذ را از کف دستش فوت کند. سپس طرز استفاده از یک دستمال کاغذی را برای گرفتن ترشحات بینی به او بیاموزید. بکوشید با به کار بردن دستمال‌های رنگارنگ، کودک را تشویق به استفاده از آن‌ها کنید.

۳ـ۸ـ۱۲ ▪ زمان و مکان بروز این عادت را شناسایی کنید.

برای مدتی طولانی، کودک را تحت نظر بگیرید و فهرستی از زمان و مکان‌هایی را که

انگشت در بینی فرو می‌کند تهیه کنید. وقتی این موقعیت‌ها رامشخص کردید، بکوشید در آن مواقع دستان کودک را با فعالیتی دیگر مشغول نگه دارید. اگر این زمان، هنگام تماشای تلویزیون است، او را تشویق کنید تا در هنگام تماشای تلویزیون، توپ یا عروسکش را در دست بگیرد. یا اگر مکان مورد نظر، داخل ماشین است، از او بخواهید دستش را در جیب‌های شلوارش نگه دارد.

۴ـ۸ ■ ۱۲ از تحسین و پاداش استفاده کنید.

وقتی کودک، رفتار صحیحی را در مورد پاک کردن بینی‌اش نشان می‌دهد، او را بخاطر تلاش و آگاهی‌اش، تحسین کنید. بگذارید تا احساس خوب شما را در این مورد بداند، اما اگر مشکل هنوز باقی مانده بود، پرهیز از عادت در دوره‌های زمانی خاص را با دادن پاداش تقویت کنید (بهتر است در مواقعی که می‌توانید به طور طولانی او را تحت نظر بگیرید به این کار اقدام کنید). کم‌کم مدت زمانی را که برای دریافت پاداش لازم است، طولانی‌تر کنید. کودکان بزرگتر، خودشان می‌توانند شما را از تعداد دفعات بروز عادت، آگاه کنند.

۹ ■ ۱۲ کوبیدن سر به اجسام / تکان دادن بدن

والدین معدودی وجود دارند که می‌توانند به تماشای کودکی که سرش را به دیوار می‌کوبد یا مداوم بدنش را تکان می‌دهد، بنشینند. آن‌ها نه تنها برای آسیب‌های احتمالی که به کودک می‌رسد نگرانند، بلکه از وجود اختلالات روانی در او هراسان هستند. ممکن است کودک آن‌چنان در تکان و جنبش باشد که تختخوابش در اتاق حرکت کند، یا سر خود را آن‌قدر محکم به دیوار بکوبد که پیشانی‌اش همیشه متورم و زخمی باشد.

در ابتدا بگذارید برای اطمینان بخشیدن به شما که چنین کودکی دارید، چند نکته را ذکر کنیم: کودکان به‌ندرت با این رفتارشان موجب آسیب به خود می‌شوند، آن‌ها ممکن است از این فعالیت‌ها به‌عنوان برطرف‌کنندهٔ فشار روانی یا آرامبخش استفاده کنند (به ویژه، در پایان یک روز خسته‌کننده و پراضطراب.). بسیاری از کودکان تا سه ماهگی دچار چنین عادت‌های آشفته‌ای می‌شوند؛ اما در بیشتر موارد، تا سه سالگی، بسیاری از آن‌ها این عادت‌ها را ترک می‌کنند. اگر این دو عادت، پس از سه سالگی باقی بمانند، باید تحت کنترل قرار گیرند.

۱ـ۹ ■ ۱۲ از نادیده گرفتن سنجیده استفاده کنید.

توجه بیش از حد به این رفتارها از سوی والدینی که قصد غلبه بر آن‌ها را دارند،

نتیجه‌ای معکوس به دنبال خواهد داشت. چرا چیزی را که شما را راضی می‌کند، ترک کنید؟ پس این رفتارها را به ویژه، در طول روز نادیده بگیرید. بکوشید هیچ توجهی به آنان نشان ندهید. تا هنگامی که کودک سر کوفتن یا تکان دادن و جنباندن بدنش را متوقف نساخته است، به او محبت نکنید؛ اما پس از توقف این رفتارها به کودک نزدیک شوید و عشق و علاقهٔ خود را به او نشان دهید.

۲-۹ ■ ۱۲ محیط را تغییر دهید.

وسایل اتاق را طوری بچینیدکه‌احتمال هرگونه‌آسیبی کاهش‌یابد.تختخواب‌را از دیوار اتاق دور کنید. اگر تخت‌کودک چرخ دارد،برای جلوگیری‌ازحرکت آن،جلوی چرخ‌هایش مانع بگذارید. دور تشک یا تختخواب، ضربه گیرهایی قرار دهید. گاهی با کاهش صداهایی که از این رفتارها بر می‌خیزند، تمایل کودک به انجام آن‌ها کاهش پیدا می‌کند.

۳-۹ ■ ۱۲ برای کسب آرامش به کودک کمک کنید.

بسیاری از کودکانی که دچار این عادت‌ها هستند، به کسب آرامش نیاز دارند.

- یک فعالیت دیگر را جایگزین عادت یاد شده کنید. راهی مناسب برای صرف انرژی کودک بیابید. رقصیدن، ورزش کردن و بازی‌های پر تحرک می‌توانند برانگیزانندهٔ این رفتارها باشند. در این صورت، فعالیت‌های کم تحرکی نظیر نقاشی کردن، کتاب خواندن یا بازی کردن با کارت‌های بازی را جایگزین فعالیت‌های قبلی کنید. (مگر آنکه کم تحرکی، تشدیدکنندهٔ این عادت‌ها باشد).
- کسب آرامش را به کودک خردسال بیاموزید. اگر کودک برای آموختن روش‌های کسب آرامش به اندازهٔ کافی سن دارد، موسیقی ملایمی بگذارید و از او بخواهید چشمانش را ببندد و خود را در یک مکان خیالی در حال قدم زدن تصور کند.
- قبل از به خواب رفتن، او را آرام کنید. برایش داستان بخوانید. بهتر است در این هنگام با او بازی نکنید. موقعیتی فراهم کنید تا هنگام رفتن به رختخواب کاملاً آرام باشد.
- وقتی کودک به سن پنج سالگی برسد، می‌تواند روش‌های کسب آرامش را فراگیرد. بر روی تمرین‌های آرام کنندهٔ کل بدن تأکید کنید و برای ثبت جلسات آموزش، جدولی در اختیار کودک قرار دهید. این جلسات باید قبل از مواقعی که سر کوفتن به حداکثر میزان خود می‌رسد، تشکیل شوند.

۴-۹ ■ ۱۲ فرصتی برای تکان خوردن فراهم کنید.

برای برخی کودکان، بهتر است آن‌ها را در یک صندلی متحرک بنشانید و در حالی که

صندلی را تکان می‌دهید به کودک غذا دهید یا برایش داستان بخوانید. در مورد کودکان بزرگتر، چنین قرار بگذارید که در صورت کنترل حرکاتش او را برای مدت تعیین شده‌ای روی یک صندلی متحرک، تکان دهید.

۵ـ۹ ■ ۱۲ موقعیت‌ها را محدود کنید.

اگر کودکی در مواقع یا مکان‌هایی خاص سرش را به اشیاء می‌کوبد یا بدنش را می‌جنباند، حضور در آن شرایط را منوط به خودداری از این عادت‌ها کنید. «جیل، تا وقتی می‌تونی تلویزیون تماشا کنی که سرت رو به جایی نکوبی. اگر دوباره این کار رو شروع کنی، تلویزیون رو خاموش می‌کنم.» یا، «گری، اگر دوباره خودت رو تکون بدی، اجازه نداری روی نیمکت بنشینی.» کنترل شخصی کودک را با یک وقت اضافه برای تماشای تلویزیون یا فعالیت دلخواه دیگر پاداش دهید و همین‌طور، کودک را در آغوش بگیرید و ببوسید.

۶ـ۹ ■ ۱۲ به خواب رفتن کودک را زیر نظر بگیرید.

اگر کودک شما هنگام تلاش برای به خواب رفتن دچار سر کوفتن یا تکان دادن بدن می‌شود، تا به خواب رفتن کامل در کنارش بمانید. در کنار تخت یا روی لبهٔ آن بنشینید، پشتش را نوازش کنید و برایش داستان بخوانید. می‌توانید از یک موسیقی ملایم یا یک نوار قصه نیز استفاده کنید. عروسکی را در بغلش بگذارید. هدف شما خواباندن کودک بدون بروز این حرکات است، پس، او به تدریج روشی جدید برای به خواب رفتن خواهد آموخت.

۷ـ۹ ■ ۱۲ از افراد متخصص کمک بگیرید.

اگر سر کوفتن یا تکان دادن‌های بدن، ترک نشد یا حتی بدتر شد. از افراد متخصص کمک بگیرید. این رفتارها می‌توانند نشانگر مشکلات جدی‌تری باشند.

۱۰ ■ ۱۲ انگشت شکستن[1]

اگر صداهایی که در هنگام تفت دادن ذرت ایجاد می‌شود، از انگشتان کسی به گوش برسند، بسیار آزاردهنده خواهند بود. اگرچه برخی کودکان از بدو تولد، شست خود را می‌مکند؛ اما هیچ کودکی از ابتدا روش شکستن انگشت‌هایش را نمی‌داند. او این‌کار را با

---

۱ ـ مجموعه‌ای از حرکات ارادی که موجب ایجاد صدا در مفاصل انگشتان می‌شوند. ـ مترجم.

تماشای فردی که در حال انجام آن است، می‌آموزد. سپس این عادت با اخم والدین و نگاه‌های تحسین‌کننده همسالانشان تقویت می‌شود.

نکوشید تا برای حذف این عادت از عبارتی نظیر «نکن دیگه!» استفاده کنید. عیب‌جویی و غُر زدن در بهترین شرایط، ممکن است موجب توقف موقتی عادت و در بدترین شرایط موجب ایجاد مقاومت شود. ولی راه‌هایی برای کمک به کودک وجود دارد تا این عادت آزاردهنده را ترک کند.

۱ـ۱۰ ■ ۱۲ آرامش را تشویق کنید.

از کودک بخواهید روش‌های کسب آرامش را که در بخش ۱۰■۲ آمده‌اند، تمرین کند.

- ○ روی دست‌ها تمرکز کنید. وقتی کودک در اجرای روش‌های کلی ماهر شد، او را تشویق کنید تا روی شل کردن دست‌هایش تمرکز کند. از او بخواهید هر زمانی که مایل به شکاندن انگشت‌هایش شد، دستش را مشت کند و پس از چند ثانیه آن‌را شل کند.
- ○ با شل و سفت کردن مشت در بروز عادت مداخله کنید. وقتی کودک شروع به انگشت شکستن کرد، مجبورش کنید برای ایجاد وقفه در عادت مزبور، برای سه دقیقه دستش را مشت کند.

۲ـ۱۰ ■ ۱۲ آگاهی را آموزش دهید.

بگذارید کودک بداند که این عادت چه‌طور به‌نظر می‌رسد و روی دیگران چه تأثیری می‌گذارد.

- ○ از کودک بخواهید خودش و دیگران را مشاهده کند. او را جلوی آینه بنشانید تا خود را در حال شکستن انگشتانش تماشا کند. صدای انگشتانش را ضبط کنید و بگذارید بارها به آن گوش دهد. از تصاویری که شکل مفاصل را نشان می‌دهند، استفاده کنید تا اتفاقی را که هنگام شکستن انگشتان رخ می‌دهد، به کودک بفهمانید. افراد دیگری را که به این رفتار عادت دارند، به کودک نشان دهید. از او بخواهید احساسش را دربارهٔ این افراد بازگو کند. به کودک کمک کنید تا از حرکت‌های دیگری نظیر کشیدن انگشتان نیز آگاه شود.
- ○ دربارهٔ احساسات خودتان با کودک صحبت کنید. با صداقت تمام، علت تمایل خود را به ترک این عادت برای کودک توضیح دهید. به او یادآوری کنید که هر چه قدر به این عادت ادامه دهد، مفاصل انگشتان راحت‌تر به صدا درمی‌آیند و این بدان معناست که در سال‌های بعدی عمر، ممکن است سست و فرسوده شوند. به او بگویید که هر

چه بیشتر به این رفتار ادامه دهد، ترک آن برایش سخت‌تر خواهد بود. (حالا وقت آن رسیده است که اگر خود شما نیز دچار این عادت مضر هستید، به همراه کودکتان آن‌را ترک کنید!)

راه‌های دیگری را برای جلب توجه به کودک بیاموزید. به کودک بگویید که می‌خواهید جایگزینی برای عیب‌جویی و سرزنش بیابید تا با آن، انگشت شکستن او را ترک دهید. این جایگزین می‌تواند یک اشارهٔ کوچک از سوی شما باشد.

○ یک فهرست تهیه کنید. تمام موقعیت‌هایی‌راکه انگشت‌شکستن،بیشتردر آن‌ها رخ می‌دهد بنویسید و از او بخواهید، در وهلهٔ اول محلی را برای ترک عادت خود، انتخاب کند.

۳ـ۱۰ ■ ۱۲ جایگزین‌هایی را به کودک بیاموزید.

حرکتی به کودک بیاموزید که جای انگشت شکستن را بگیرد. برای نمونه، نشستن روی دست‌ها، بازی کردن با دانه‌های تسبیح یا فعالیت‌هایی دیگر. نکتهٔ کلیدی در روند بهبود، این است که فعالیت انتخاب شده نیازی به نظارت شما نداشته باشد. وقتی به شکستن انگشت‌هایش اقدام می‌کند، مجبورش کنید برای مداخله در بروز عادت، دستش را مشت کند و برای سه دقیقه آن‌را فشار دهد.

۴ـ۱۰ ■ ۱۲ در کودک انگیزه ایجاد کنید.

در صورت مشاهدهٔ هر گونه تلاش برای ترک عادت از سوی کودک، او را تحسین کنید. به‌خاطر ترک عادت در هر مکانی که از ابتدا انتخاب کرده بود، به او پاداش دهید. طبق اصول پاداش، شرایط کسب جایزه را به‌تدریج سخت‌تر کنید. پاداش‌هایی مناسب انتخاب کنید. برای مثال، یک حلقهٔ انگشتر، یک جفت دستکش، یک لاک ناخن، توپ‌بازی، ساک ورزشی و غیره.

۱۱ ■ ۱۲ صدا درآوردن

ملچ‌ملچ کردن لب‌ها، صاف کردن گلو، زدن دندان‌ها برهم و خُرخُر کردن تنها برخی از صداهای عجیبی هستند که کودکان به‌عنوان روش‌های دفاعی از آن‌ها استفاده می‌کنند. مانند بسیاری دیگر از عادت‌های عصبی، صدا درآوردن، اغلب در طول دوره‌ای از تنش آغاز می‌شود؛ اما بعدها به‌صورت یک عادت همیشگی در هنگام بروز دردسر رخ می‌دهد. یک پسر خردسال همیشه در هنگام نگرانی دندان‌هایش را بر هم می‌زد و دیگری به‌طور مداوم اطرافش را بو می‌کشید. هیچ‌کدام از این دو کودک از عمل

خود آگاه نبودند.

اگر کودک شما صدای خاصی را بیشتر از یک ماه تکرار کرد یا شروع به در آوردن یک صدای عصبی جدید کرد، باید برای غلبه بر این وضعیت به او کمک کنید تا این رفتار در او *ماندگار* نشود.

توجه: صداهایی که در اثر خروج ناگهانی و کنترل نشدهٔ کلمات یا حرکات غیرعادی رخ می‌دهند، ممکن است نشانهٔ یک مشکل عصبی باشند که در این‌صورت مداخلهٔ پزشک، ضروری است.

۱ ـ ۱۱ ■ ۱۲ کودک را از عملش آگاه نمایید.

اگرچه کودک ممکن است با ایرادهای والدین یا اذیت و آزار کودکان دیگر روبه‌رو شده باشد؛ اما این مسأله الزاماً به معنای آگاهی کامل از زمان، مکان و چگونگی بروز این صداها نیست.

از کودک بخواهید آن صدا را در جلوی آینه، در حالی‌که خود را تماشا می‌کند، در آورد و سپس تمام حرکات درگیر برای ایجاد آن را شرح دهد. برای نمونه، کسی که با زبانش صدا در می‌آورد، در خواهد یافت که روش او برای انجام این‌کار عبارت است از: چسباندن زبان به کام، نفس کشیدن و سپس جداکردن‌زبان ازکام؛ یافردی که دایماً گلویش را صاف می‌کند، ابتدا لب‌هایش را باز کرده، سپس هوا را به‌صورت سرفه‌هایی ملایم از دهان خارج می‌کند. شما می‌توانید این صداهارا ضبط کنید و برای کودک پخش کنید.

۲ ـ ۱۱ ■ ۱۲ روش کسب آرامش تدریجی را به کودک بیاموزید.

روش‌های عمومی کسب آرامش را که در بخش ۱۰■۲ شرح داده شدند، به کودک بیاموزید و در تمرکز بر روی ماهیچه‌های صورت، آرواره و گلو به او کمک کنید. از مهارت او در روش تنفس ملایم مطمئن شوید. روش‌های کسب آرامش برای این کودکان بسیار مفید هستند و بهتر است تا مدتی پس از ترک عادت نیز تمرین شوند.

۳ ـ ۱۱ ■ ۱۲ یک عمل مخالف را به کودک بیاموزید.

پس از تجزیه و تحلیل مراحل ایجاد صدا، یک عملِ جایگزین برای ایجاد وقفه در این عادت را ابداع کنید. برای نمونه، در مورد کودکی که با زبانش صدا در می‌آورد، دور نگه داشتن زبانش از کام، جلوی بروز صدا را خواهد گرفت. او را مجبور کنید، بلافاصله پس از احساس تمایل برای صدا درآوردن، زبانش را برای سی ثانیه به دندان‌های فک پایین بفشارد یا در مورد کودکی که به‌طور ناخودآگاه بو می‌کشد، با یک دقیقه تنفس اجباری از

دهان، از بروز عادت، جلوگیری کند.

۴ـ ۱۱ ■ ۱۲ به کودک پاداش دهید.

در تحسین کردن و پاداش دادن به کودک دست و دلباز باشید. در ابتدا، در صورت استفاده از روش‌های کسب آرامش و به‌کار بستن اعمال جایگزین و یا صدا در نیاوردن در مکان‌هایی خاص، به‌طور مداوم و به دفعات زیاد، او را تحسین کنید. کم‌کم، شرایط دریافت جایزه را مشکل‌تر کنید. برای مثال، اگر در مراحل اول با داشتن سه امتیاز مثبت یک شکلات جایزه می‌گرفت، اکنون، به پنج امتیاز نیاز داشته باشد. حتی شرایط دریافت هر امتیاز را نیز سنگین‌تر کنید. برای نمونه، در اوایل کار یک ساعت بدون صدا در آوردن، یک امتیاز محسوب می‌شود؛ اما به‌تدریج این شرط را به یک روز افزایش دهید.

۱۳

مشکلات کودک با همسالان و خواهر و برادرها

تمام والدین می‌خواهند که کودکانشان دوستانی داشته باشند و احساس پذیرفته شدن بکنند. آن‌ها می‌خواهند کودکانشان پیوندهایی برقرار کنند که سال‌ها ادامه داشته باشد و در خانه هم خواهر و برادرها با یکدیگر بسیار خوب باشند؛ ولی این مسأله، معمولاً بدون کمک والدین امکان‌پذیر نیست. آن‌ها باید به کودکانشان مهارت‌های اجتماعی را بیاموزند و فرزندانشان را طوری تربیت کنند که دوست داشتنی باشند. کودک دو ساله معمولاً به‌طور طبیعی اسباب‌بازی محبوبش را به دوستان یا خواهر و برادرهایش نمی‌دهد؛ زیرا برداشتی از ارزش به اشتراک گذاشتن، ندارد. کودک پنج ساله‌ای که می‌خواهد بزرگ بودن خودش را ثابت کند، با کودکان دیگر قلدربازی درمی‌آورد و یا شکست در یک بازی را به سختی می‌پذیرد. ما می‌توانیم به همهٔ آن‌ها کمک کنیم که در این دنیای بزرگ، چگونه گلیم خود را از آب بیرون بکشند.

۱ ـ ۱۳ مشاجره و دعوا

اگر کودک قرار است که در آینده شخصی متکی به نفس شود؛ در این‌صورت، نباید همیشه با تمام افراد دور و برش موافقت کند. نپذیرفتن، بخش طبیعی زندگی است. با این‌حال، به‌نظر می‌رسد که بعضی از کودکان برای مخالفت کردن مستعدتر هستند. به‌نظر می‌رسد که آن‌ها همیشه آمادهٔ مشاجره کردن هستند که اغلب، به دعوا می‌انجامد.

بعضی از کودکانی که زیاد دعوا می‌کنند، در واقع، در حال جابجا کردن[1] مشکلاتشان

---

۱ ـ جابه‌جا کردن (displacing) بدان معناست که کودک سرخوردگی یا ناراحتی از رفتاری که با او شده و یا در محیط دیده است را در جای دیگر با رفتاری مشابه آن جبران می‌کند. مثلاً در خانه اختلاف بین والدین است؛ او این اختلاف و ناراحتی روحی را به شکل خشونت در مدرسه از خودش نشان می‌دهد.

از خانه به مدرسه و یا برعکس، هستند. برخی دیگر، از مهارت‌های اجتماعی برخوردار نیستند و نمی‌دانند چه‌طور بدون دعوا یا مشاجره، با همسالانشان کنار بیایند. درحالی‌که بعضی از نوجوانان می‌خواهند با استفاده از رفتار تهاجمی، در یک گروه برتری به‌دست بیاورند، عده‌ای دیگر از آن‌ها در حال تقلید از صحنه‌هایی هستند که دیده‌اند و یا با خود آن‌ها همان‌گونه رفتار شده است.

والدین، باید تا حد ممکن به کودکانشان مهارت‌های مناسبی را برای به کرسی نشاندن حرفشان و مخالفت نشان دادن، بیاموزند و در این زمینه خودشان را الگوی کودک قرار دهند. با این‌حال، مشاجره و دعوای بیش از حد، نیازمند اتخاذ تدابیری است.

۱ـ۱ ■ ۱۳ روش‌های پذیرفته و غیرپذیرفته را معین کنید.

بگذارید کودک از همان ابتدا دریابد که شما کدام‌یک از روش‌های مخالفت کردن را پذیرفتنی و کدام را ناپذیرفتنی می‌دانید و البته، الگوی خوبی برای کودکتان باشید.

- *پس‌خوراند*[1] *بدهید.* برای کودکان خردسال، رفتاری را که به‌عنوان راه‌حلی قابل قبول برای حل و رفع اختلافات در نظر می‌گیرید، توضیح دهید: «جسی ما کتک کاری نمی‌کنیم چون نوبت آلنه. بعد از آلن نوبت توئه که با توپ بازی کنی.» کودکتان را برای یافتن راه‌های غیر تهاجمی برای کنار آمدن با دوستانش، تحسین کنید.
- فهرستی از راههای پذیرفتنی برای خاتمه دادن به درگیری‌ها، تهیه کنید. در مورد کودکان بزرگ‌تر، در زمان مناسبتری، با یکدیگر راه‌حل‌هایی را که می‌تواند با به کارگیری آن‌ها از درگیری بپرهیزد و یا مشکل را حل کند، تهیه کنید. کاملاً جزییات را برای کودک، شرح دهید. فهرستی از موقعیت‌هایی که اغلب در خانه اتفاق می‌افتند، تهیه کنید و در مورد هر یک از آن‌ها، راه‌حل‌های ممکن را مانند جدول زیر بنویسید:

موقعیت	راه‌حل نامناسب	راه‌حل مناسب
برای نوبت زمین بازی اختلاف است.	کودکان دیگر را به عقب هل دهد.	کودکان، نوبتی بازی کنند.
درمورد اینکه چه کسی بازی را برد، بحث است.	به طرف مقابل القاب زشت بدهد.	هر دو طرف دلایل خود را بگویند.
		به جدول امتیازات نگاه کنند.
		به یک‌نفر به عنوان داور مراجعه کنند.

۱ـ برای توضیح پسخوراند یا Feed back به بخش ۶ـ۱ ■ ۴ مراجعه کنید.

۲ـ۱ ■ ۱۳ برای حل اختلافات، راه‌های دیگری را به کودک بیاموزید.

با تعریف نمونه‌هایی از حوادث جدیدی که رخ می‌دهند، روش‌های بهتر حل اختلافات را با شیوهٔ نمایشی، به کودکتان بیاموزید.

- ○ نقش همسالان کودک را در موقعیت‌های مختلف بازی کنید و از کودک بخواهید که حادثه‌ای ایجاد کند. به او نشان دهید که چه‌طور شما از دعوا جلوگیری می‌کنید. سپس، نقش‌ها را عوض کنید و بگذارید کودک نقش حلاّل خونسرد را بازی کند.
- ○ رفتار آرام را به کودک بیاموزید. زمانی‌که بحث و مشاجره شروع شد، به هر دو طرف مشاجره بگویید که یک قدم به عقب بردارند و یک نفس عمیق بکشند. از کودک بخواهید که با صدای آهسته و بدون نسبت دادن القاب به دیگران، علّت دعوا را تعریف کند. سپس از هر کدام از طرفین بخواهید که راه‌حلی پیشنهاد دهند. ممکن است کودک، برای اینکه بتواند فکرش را خوب به‌کار بیندازد، نیاز به شمارش تا ده داشته باشد و یا اینکه باید دو بار نفس عمیق بکشد تا آرام بگیرد. ولی معمولاً وقتی طرفین آرام گیرند، راه‌حل‌ها به‌آسانی پیدا می‌شود.
- ○ در این مورد، صحبت کنید که چه موقع باید از جر و بحث و جنگ و جدل کناره‌گیری کنند. گاهی بهترین واکنشی که نسبت به یک دعوا می‌توان داشت، این است که کناره‌گیری کنید و یا حتی تسلیم شوید؛ زیرا این دعوا، ارزش وقت گذاشتن را ندارد.
- ○ رفتار کودک را تحسین و تقویت کنید. زمانی‌که کودک، مهارت‌های جدیدی را برای حل و رفع اختلاف به کار می‌گیرد و یا از تن دادن به یک دعوا خودداری می‌کند، او را تحسین کنید. زمانی‌که کودک، راه‌حل‌هایی را بجز دعوا و یا مشاجره برای حل و رفع مشکلش پیدا می‌کند، به او پاداش دهید.

۳ـ۱ ■ ۱۳ از جنگ‌ها و مشاجره‌ها صورت‌برداری کنید.

فهرستی طرح کنید که در آن راه‌حل‌های مثبت را برای اختلافات، مشاجره‌ها و حتی دعواهای جدی، ثبت کنید.

- ○ دو فهرست، تهیه کنید. در یکی از فهرست‌ها مشاجره‌ها و دعواهایی را که شما خودتان مشاهده کرده‌اید و در دیگری، آنچه را که کودک به شما گزارش می‌کند، بنویسید. فهرست را در معرض دید نصب کنید.

هر چند روز یکبار، فهرست را بازبینی کنید و با قدرشناسی، پیشرفت کودک را تحسین کنید: «تبریک می‌گم. سه روزه که دعوا نکردی!» و یا «واقعاً داری پیشرفت می‌کنی. هفتهٔ پیش هفت بار و این هفته فقط سه بار با بچه‌ها بگومگو کردی.» یا اینکه «تونستی خودتو آروم کنی و کاری‌رو که چند بار تمرین کرده بودیم، انجام بدی.»

۴ـ۱ ■ ۱۳ به پیشرفت کودک جایزه دهید.

برای اینکه سیستم پس‌خوراند خودتان را مؤثرتر کنید، اگر کودک کمتر بگومگو و دعوا کرد به او جایزه دهید (برای مطالعهٔ جزییات جایزه‌ها به بخش دو مراجعه کنید). هدف‌های معقولانه‌ای در نظر بگیرید و برای رفتار بهتر کودک، به او وعدهٔ جایزه بدهید. برای مثال، اگر کودکتان و دوستش با هم کمتر دعوا کردند، هر دو آن‌ها را به سینما ببرید. اگر دو پسرتان به دعوایشان سر تلویزیون خاتمه دادند، به عنوان پاداش به آن‌ها اجازه دهید تا بیشتر از معمول بیدار بمانند و یک برنامهٔ تلویزیونی دیگر را تماشا کنند.

۵ـ۱ ■ ۱۳ در صورت لزوم، پی‌آمدهای منفی اعمال کودک را به او نشان دهید.

از قبل، کودک را مطلع سازید که اگر باز هم در آینده دعوا کند، بد می‌بیند.

- کودک را از مزایایش محروم کنید. اگر دو پسرتان بر سر تلویزیون دعوا می‌کنند، تماشای تلویزیون را برای باقی روز ممنوع کنید. اگر کودکانتان برسر اینکه داخل اتومبیل کجا بنشینند با یکدیگر دعوا می‌کنند، آن‌ها را در خانه پهلوی کسی بگذارید و بیرون نبرید، یا اینکه بار دیگر که آن‌ها را با خود بیرون می‌برید اجازهٔ انتخاب جاهایشان را بگیرید.
- از محرومیت موقت استفاده کنید. اگر دعوا ادامه یافت کودک را برای مدّت معینی از محل بیرون ببرید. اگر در جریان بازی فوتبال، کودکان با مشت به جان همدیگر افتاده‌اند، کودکتان را در باقی روز از ادامهٔ بازی محروم کنید. اگر دو دوست خوب، در جریان بازی با همدیگر دعوا می‌کنند آن‌ها را از همدیگر جدا کنید و بگویید: «اگه نتونید با هم کنار بیاین، اجازه ندارین که با هم بازی کنین.» بعد از محروم کردن آن‌ها به مدّت مناسب (به بخش ۷■۲ مراجعه کنید)، اجازه دهید که دوباره به بازی بپردازند.

۲ ■ ۱۳ تف کردن، زدن، گاز گرفتن

تمام این اعمال، رفتارهای نابالغی هستند که بسیاری از کودکان دو، سه، چهار ساله ـ و گاهی حتی بعد از آن ـ به عنوان واکنشی به ناراحتی یا هیجان، از خود نشان می‌دهند. وظیفهٔ شما اینست که پیش از اینکه این رفتارها از کنترل شما خارج شوند، به اصلاح آن‌ها بپردازید. در صورتی‌که این رفتارها ادامه یابند، کودک شما در موقعیت‌های اجتماعی، چندان پذیرفتنی و مقبول نخواهد بود.

۱ـ۲ ■ ۱۳ از ابتدا جلو آن‌ها را بگیرید.

درست از اولین باری که کودکتان چنین واکنشی را نشان می‌دهد، نارضایتی خود را به او بگویید.

○ دربارهٔ رفتار او صحبت کنید و برچسب بزنید. اگر کودکتان هنوز حرف نمی‌زند به عملش با گفتن کلمات «گازگرفتن ممنوع» «تف نندار» و یا «لگد نزن» برچسب بزنید. با صدای قاطع صحبت کنید تا بدانند که کار بدی انجام داده است؛ ولی عصبانی نشوید. اگر کودک، آن‌قدر بزرگ شده است که حرف شما را می‌فهمد، به روشنی به او بگویید که این‌گونه رفتارهایش پذیرفتنی نیستند.

○ به‌طور دقیق، عواقب کار کودک را به او بگویید. اطمینان یابید که کودک بخوبی می‌داند که اگر به زدن خواهرش ادامه دهد، چه اتفاقی خواهد افتاد (که شامل پی‌آمدهای منفی مثل محرومیت موقت و یا گرفتن امتیاز خاصی از کودک خواهد بود).

۲ـ۲ ■ ۱۳ رفتارهای جایگزین را به آن‌ها بیاموزید.

به کودک، بیاموزید که وقتی می‌خواهد گاز بگیرد و یا کتک بزند، رفتارهای دیگری را جایگزین آن کند.

تعیین کنید که چه هنگامی این رفتارها اتفاق می‌افتند. توجه کنید که کودک در چه زمان و در چه موقعیتی، شروع به گازگرفتن یا کتک زدن می‌کند و از این اطلاعات برای پیشگیری یا تغییر آن‌ها استفاده کنید. اگر کودک، هنگامی‌که خسته است شروع به گاز گرفتن می‌کند؛ وقتی خواب بعدازظهرش را نکرده است، اجازه ندهید با کودکان دیگر بازی کند.

○ به او رفتارهای دیگری را بیاموزید. کودک خردسالی، هر وقت که کودکان دیگر می‌خواستند با اسباب‌بازی‌هایی که او در حال بازی با آن‌ها بود بازی کنند، آن‌ها را گاز می‌گرفت. والدینش به او عکس‌العمل دیگری را آموختند. از او خواستند که بگوید: «الان نوبت تو و بعدش نوبت من. باشه؟!» و در صورت لزوم، از بزرگ‌ترها کمک بگیرد. هنگامی‌که او بدین‌ترتیب رفتار می‌کرد، مورد تحسین و تشویق قرار می‌گرفت. به کودک دیگری، آموزش داده شده بود که به‌جای زدن هم بازی‌هایش در چنین حالتی، از آنجا کنار برود و بگوید که دیگر بازی نمی‌کند.

۳ـ۲ ■ ۱۳ بکوشید تا پیشگیری کنید.

قبل از اینکه کودکان شروع به بازی کنند، محدودیت‌هایی را تعیین کنید. قوانینی بگذارید، مثلاً اینکه نوبتی باشد و یا اینکه ابتدا طرف مقابل شروع کند. کودکان را تشویق

کنید که با یکدیگر دوست باشند و احساس دیگران را درک کنند. آن‌ها را در حین بازی زیر نظر بگیرید و بر بازی آن‌ها نظارت کنید. زمان‌های بازی را طوری تقسیم کنید که کمتر مشکل ایجاد شود. برای مثال، اگر آن‌ها در مدت بیست دقیقه به بازی ساکت و آرام پرداختند، به عنوان جایزه به آنها مثلاً شیر و شیرینی بدهید. البته، همیشه اطمینان یابید که کودک می‌داند منظورتان از بازی ساکت و آرام چیست.

۴-۲-۱۳ از پی‌آمد منفی استفاده کنید.

زمانی‌که به کارگیری روش مثبت مؤثر نمی‌افتند، از روش‌های دیگری نیز می‌توانید، بهره گیرید.

- فرصت‌های کودک را محدود کنید. اغلب اوقات، بهترین روش این است که موقعیت‌هایی را که کودک را به گاز گرفتن، زدن و یا تف کردن برمی‌انگیزد، محدود کنید. اگر کودک، عادت کرده است که برای بردن در یک بازی خاص، همسالانش را گاز بگیرد (مثلاً در طناب‌کشی) وسایل بازی را تا هنگامی‌که دریابد که تنها هنگامی می‌تواند با آن بازی کند که دیگران را گاز نگیرد، از دست او بگیرید. اگر او همیشه وقتی با تعداد زیادی کودک است شروع به زدن دیگران می‌کند، ترتیبی بدهید که همیشه فقط با یک کودک بازی کند.
- از تصحیح بیش از حد استفاده کنید. کودک را وادارید، طوری‌که به خاطرش بماند و بر رویش تأثیر بگذارد، به جبران کاری که کرده است، بپردازد. دختر کوچکی که عادت کرده بود بر روی دیگران تف بیندازد را مجبور کردند که دندان‌هایش را مسواک بزند، دهانش را با دهان شوی قرقره کند (نه با صابون!) و زمینی را که بر آن تف انداخته بود، تمیز کند. برای او توضیح داده شد که تف کردن باعث پخش میکروب‌ها می‌شود و بنابراین، پاک کردن زمین و دهان لازم است. این روش، به سرعت باعث توقف رفتار بد کودک شد. جلوگیری از گاز گرفتن می‌تواند شامل بهداشت دهان، شستن جایی از بدن فرد دیگر که گاز گرفته است و عذرخواهی، با دادن یک اسباب‌بازی محبوب به کودک دیگر، باشد.

۵-۲-۱۳ آموزش کنترل خود.

کودک خود را وادارید، وانمود کند که می‌خواهد بزند، گاز بگیرد یا تف بیندازد و سپس، قبل از اینکه به انجام آن بپردازد، خود را کنترل می‌کند. در همان حال، او را وادارید که جملاتی مانند: «ما فقط غذا رو گاز می‌زنیم، آدم‌ها رو گاز نمی‌گیریم!» را تکرار کند. هنگامی‌که او در موقعیت‌های واقعی زندگی، خودش را کنترل کرد، او را تحسین

کنید و پاداش دهید.

۶ـ۲∎۱۳ کودک را برای کنترل خویش تقویت کنید.

برای اینکه همیشه رفتارهای مناسب به کار گرفته شوند، اطمینان یابید که کودک می‌داند شما چه‌قدر به اینکه او می‌تواند خودش را کنترل کند، افتخار می‌کنید.

- او را برای تف نکردن، نزدن و یا گاز نگرفتن، تحسین کنید و به او جایزه بدهید.
- جدولی از پیشرفت کودک تهیه کنید. جدولی تهیه کنید که در آن روزهایی را که کودک در آن‌ها گاز نگرفته است، کتک نزده است و یا اینکه تف نکرده است، ثبت کنید. اگر این رفتارها در مدرسه نیز اتفاق می‌افتند به مدرسه نامه‌ای مبتنی‌بر رفتار خوب کودک در منزل بنویسید. ترتیبی بدهید که معلم هر روزی که کودک رفتار خوبی داشت، نامه‌ای به منزل بفرستد (به بخش ۸∎۱۱ مراجعه کنید).

۷ـ۲∎۱۳ اگر کودک مدام و به‌شدّت دیگران را گاز می‌گیرد، از متخصصان کمک بگیرید.

زمانی‌که تلاش‌های هوشیارانهٔ شما در کنترل گاز گرفتن کودک مؤثر واقع نشد و هنوز کودک، در حال آسیب رساندن به دیگران است، موقع آن رسیده است که از متخصصان کمک بگیرید (به بخش ۱۷ مراجعه کنید).

۳∎۱۳ کودک آزار داده می‌شود و یا اینکه زودرنج است

به نظر می‌رسد که پشت بعضی از کودکان یادداشتی با این مضمون گذاشته شده است که: «مرا اذیت کنید، سر به‌سرم بگذارید». آنها به طریقی به کودکان دیگر می‌فهمانند که سوژه‌های خوبی برای دست انداختن و عصبانی کردن هستند. نقاط ضعف آن‌ها بسیار مشخص است و همه می‌دانند که آن‌ها بسیار حساس هستند. هر کجا که می‌روند، این مشکل نیز با آن‌ها می‌رود، زیرا «پوست آن‌ها بیش از حد نازک است!» و واکنش‌های آن‌ها بیش از حد شدید هستند. کودکان، می‌توانند نسبت به یکدیگر بسیار بی‌رحم باشند.

راه علاج کودکانی که معمولاً توسط کودکان دیگر اذیت می‌شوند این است که به آن‌ها راه‌های جدیدی را برای واکنش نشان دادن نسبت به سربه‌سر گذاشتن دیگران، بیاموزید.

۱ـ۳∎۱۳ وقایع را تجزیه و تحلیل کنید.

شما می‌توانید به کودک، کمک کنید تا دریابد که سر به‌سر گذاشتن کاری مسخره است. در مورد جملاتی که کودک را آزار می‌دهد، به گفتگو بپردازید.

○ برچسب‌های حرفی را که اذیت‌کنندگان به‌کار می‌برند، مشخص کنید. تمام حرف‌های عذاب‌آوری را که کودک به خاطر می‌آورد، بنویسید و سپس مواردی را که خودتان به یاد می‌آورید، به آن بیفزایید. چند روز متوالی، این حرف‌ها را ثبت کنید.

○ حرف‌ها یا لقب‌ها را تقسیم‌بندی کنید. بعضی حرف‌ها یا نام‌ها آن‌قدر بچه‌گانه، و یا به‌روشنی نادرست هستند که هر دوتان می‌توانید به آن‌ها بخندید؛ مانند: «کلّه‌ات برعکسه» «مادرت پوتین سربازی می‌پوشه.» برای کودکتان توضیح دهید که لازم نیست در چنین مواردی از خودش یا خانواده‌اش دفاع کند، و این حرف‌ها بی‌معنا هستند و ارزش پاسخگویی را ندارند. با این‌حال، اگر حرف‌های کودکان دیگر به نظر صحیح می‌رسند، نظیر: «پات بو می‌ده» یا «دماغت قد یه پرتقاله»، کودک باید بیاموزد، طوری پاسخ دهد که باعث بازداشتن مسخره کننده شود. این‌گونه رفتار می‌تواند به معنای تغییر در رفتار و یا پیدا کردن یک «پوست کلفت» باشد.

۲ ـ ۳ ■ ۱۳ حساسیت کودک را نسبت به دست انداختن، کاهش دهید.

به کودک بیاموزید که با اصلاً پاسخ ندادن، به دست انداختن دیگران خاتمه دهد.

○ موقعیت را نمایش دهید. بگذارید کودک، نقش اذیت‌کننده و والدین نقش کسی را که دست انداخته می‌شود، ایفا کند. اجازه دهید کودک، با همان جملاتی که در مورد خودش به‌کار رفته است پدر و مادرش را دست بیندازد. این کار به او کمک می‌کند که به چنین رفتارهایی عادت کند و همچنین فرصتی می‌یابد تا در مورد بی‌توجهی به آن‌ها، درسی بگیرد. با رفتار خود، نشان دهید که چه‌طور به این‌گونه رفتارها واکنش نشان نمی‌دهید و صرفاً سرتان را برمی‌گردانید و می‌روید.

○ تمرین کنید. اکنون، نقش‌ها را عوض کنید و بگذارید کودک، نقش قربانی را بازی کند. به او چند حرف ملایم بزنید و لقب‌هایی بدهید و او را وادارید که تمرین کند به آن‌ها بی‌توجهی نشان دهد. از روی فهرستی که قبلاً تهیه کردید، عمل کنید و ناراحت‌کننده‌ترین حرف‌ها را در آخر آن بیاورید. هدف شما این است که کودک آنچنان به این رفتارها عادت کند که به‌طور خودکار به آن‌ها پاسخ ندهد. او را تشویق کنید. در این هنگام اگر کودک، واکنش عاطفی از خود نشان داد، جلسه را متوقف کنید و یا به جملهٔ ملایم‌تری برگردید.

○ به کودکتان روش‌های کسب آرامش تدریجی را بیاموزید. روش‌های کسب‌آرامش تدریجی را که در فصل دو آورده شده‌اند، آموزش دهید و به او یادآوری کنید هنگامی که می‌خواهد آرام بماند، آن‌ها را به‌کار گیرد.

۲-۳-۱۳ پاسخ جدیدی را به کودک، آموزش دهید.

گسترهٔ پاسخ‌ها را افزایش دهید و جایگزین‌های ممکن را تمرین کنید.

- نقش بازی کنید. یکبار دیگر وانمود کنید که شما قربانی هستید و کودک می‌خواهد شما را دست بیندازد. پاسخ‌های مختلفی را تمرین کنید: «مسخره است. مادر من اصلاً چکمه نداره» و یا اینکه این رویکرد را بیاموزید: «من می‌دونم که چه هدفی داری، ولی به اون نمی‌رسی. من تصمیم ندارم از کوره دربرم.»

ما راه دیگری یافته‌ایم که دست‌اندازنده را در وسط کار متوقف می‌کند، به‌طوری‌که وقتی کودک دیگری در حال چرت و پرت گفتن است، از او بپرسد: «منظورت از این حرفها چیه؟» یکبار، کودک هشت ساله‌ای همین سؤال را پرسید. کودک اذیت‌کننده خیره به او نگاه کرد و گفت: «نمی‌دونم!» ترانهٔ «سنگ و چوب می‌تونه استخونای منو بشکنه، ولی حرف به من آزاری نمی‌رسونه» ظاهراً از قدیم‌الایام، بر روی کودکان زیادی، مؤثر بوده است.

گاهی بهترین دفاع کودک می‌تواند پاسخی مناسب و خوب باشد. یک زبان سریع، ابزار خوبی است. به کودک کمک کنید تا پاسخ‌های مناسبی را بیابد و سپس استفاده از آن‌ها را با او تمرین کنید.

- موقعیت را شبیه‌سازی کنید. با استفاده از جمله‌هایی که به صورت فهرست درآورده‌اید، کودک را وادارید که پاسخ‌ها را تمرین کند؛ با انتخاب‌هایی شروع کنید که برای کودک راحت‌تر هستند.
- با یک هم‌پیمان، تمرین کنید. یک خواهر یا برادر و یا یک دوست خوب، ممکن است مایل به کمک باشد. اجازه دهید با همدیگر، موقعیت‌ها را دوباره از نو، اجرا کنند. ممکن است به آن‌ها بسیار خوش بگذرد!
- برای تمرین، به ملایمت و بی‌هوا کودک را دست بیندازید. زمانی‌که چنین به‌نظر رسید که او می‌تواند پاسخ مناسبی بدهد، رفتار دوستانه‌تان را کمی غیردوستانه‌تر هم بکنید.

۴-۳-۱۳ کودک را وادارید که گزارش کند.

کودک را وادارید که تجربیات واقعی زندگی را با شما در میان گذارد و به شما بگوید چه‌طور برخورد می‌کند و چه احساسی دارد؟ و کودک *آزاردهنده، چه‌طور به این پاسخ‌های جدید او واکنش نشان داده است؟*

- نادیده گرفتن را پیشنهاد کنید. کودک را متوجه سازید که ممکن است هم‌بازی‌اش، زمانی‌که می‌بیند دیگر تلاشهایش مؤثر نمی‌افتد، به سختی تلاش کند تا او را از کوره

در ببرد. برای او توضیح دهید که باید قاطع باشد و به چرت و پرت‌ها توجه نکند. بدین‌ترتیب، کودک یاوه‌گو بزودی کنار خواهد کشید.

○ راه دیگری را به او پیشنهاد دهید. به کودک کمک کنید تا مؤثرترین پاسخ نسبت به دست انداختن را انتخاب کند و بررسی کند که کدام‌یک از آن‌ها بهتر است. صرفاً، هدف آن نیست که یاوه‌ها را متوقف کنید، بلکه می‌خواهید که دفعات آن‌ها را نیز کاهش دهید.

۵ـ۳ ■ ۱۳ تلاش‌های کودک را تقویت کنید.

زمانی‌که کودکتان روش مؤثری را یافت، او را مورد حمایت و تشویق خود قرار دهید. فرض کنیم او همیشه زمانی‌که برادرش سر میز شام سر به‌سرش می‌گذاشت، فرار می‌کرد؛ ولی حالا بردبارانه می‌نشیند و شام می‌خورد. این رفتار گاهی در مسیر درست است. این مسأله را به او بگویید. فرض کنیم وقتی کودکی، «سالی» را برای موهای فرفری‌اش دست انداخت، «سالی» از او کناره گرفت و رفت. در این هنگام به او، بگویید چه کار مشکلی را انجام داده است و شما چه‌قدر افتخار می‌کنید که آن‌گونه رفتار کرده است. سپس، یک خوراکی با همدیگر بخورید.

۴ ■ ۱۳ دست انداختن و قلدری کردن

اگر کودکتان مدام به دیگر کودکان، زور می‌گوید یا آن‌ها را دست می‌اندازد، باید بیش از آنکه این عمل راه متداول رفتار او با دیگران شود؛ وارد عمل شوید. کسی که خودش دیگران را دست می‌اندازد، از این کار لذت می‌برد؛ و بسیاری کودکان بزرگ‌تر نیز کودکان کوچک‌تر از خود را دست می‌اندازند. شما نمی‌توانید به دنبال کودکتان در زمین بازی راه بیفتید تا مطمئن شوید که با همه خوب رفتار می‌کند، و نیز نباید از او انتظار رفتار معصومانه را داشته باشید؛ ولی قلدربازی و دست انداختن مداوم، بیرحمانه است و باید متوقف شود.

۱ـ۴ ■ ۱۳ علّت را پیدا کنید.

بکوشید تا دریابید چرا کودکتان چنین رفتار دارد. از خودتان سؤال‌های زیر را بپرسید:

۱. آیا کودک مشغول جبران چیزی است؟ ممکن است او به علّت احساس ناامنی، ضعف و یا کنار گذاشته شدن، رفتار خشنی را از خود نشان می‌دهد.

۲. آیا کودک، برانگیخته شده است؟ گاهی کودک، تشویق شده است که دیگران را

دست بیندازد و یا اینکه قلدری کند، چون این‌کار به‌نظرش زرنگی می‌آمده است. بزرگسالان، اغلب از دست انداختن، به عنوان یک راه سرگرم کنندهٔ رفتار با کودک استفاده می‌کنند و کودک نیز ممکن است عیناً همان رفتارها را با همسالانش داشته باشد. کودکتان ممکن است از سوی خواهر یا برادر بزرگ‌تر و یا شاید شما، دست انداخته شده و یا به او زور گفته شده است و اکنون، مشغول «خالی کردن عقده‌هایش» بر سر کودکان دیگر است. اطمینان یابید که شما این رفتار کودک را نه تشویق می‌کنید و نه اینکه برمی‌انگیزید.

۳. آیا کودک از هم‌بازی‌هایش بزرگ‌تر و یا برجسته‌تر است؟ اگر چنین است دست انداختن یا قلدری کردن ممکن است تلاشی در جهت به‌دست گرفتن رهبری باشد.

۲ـ۴ ■ ۱۳ الگویی مناسب برای کودکتان باشید.

خودتان را به عنوان الگویی خوب برای رفتارهایی که می‌خواهید کودکتان تقلید کند، قرار دهید. از «دست انداختن» خودداری کنید. رفتارتان را از نظر احساس تمسخر نسبت به دیگران، شوخ‌طبعی و حتی روش‌های رفتار، بازسازی کنید تا مطمئن شوید که شاهد رفتار پسندیده کودکتان، خواهید بود. اگر کودک از رفتار دوستانش یا خواهر و برادرهایش تقلید می‌کند آن‌ها را وادارید که دیگر چنین رفتاری نداشته باشند و از کودکتان نیز بخواهید که از آن‌ها تبعیت نکند.

۳ـ۴ ■ ۱۳ ـ به کودکتان رفتارهای مثبت را بیاموزید.

اطمینان یابید که کودک، راه‌های بهتر رفتار کردن را می‌داند و به او بگویید که اگر از آن‌ها استفاده کند بیشتر دوستش خواهند داشت.

- در مورد مسخره کردن و قلدربازی، با او گفتگو کنید. در مورد اینکه چه رفتاری پذیرفتنی است و چه رفتاری پذیرفتنی نیست، با کودکتان صحبت کنید. به او کمک کنید تا موقعیت‌هایی را که در آن شروع به مسخرگی و یا قلدربازی می‌کند، مشخص کند.
- از نقش بازی کردن استفاده کنید. به نوبت، نقش مهاجم و قربانی را بازی کنید. از کودک بپرسید وقتی خودش قربانی و هدف مسخرگی و قلدری دیگران قرار می‌گیرد، چه احساسی دارد. موقعیت‌هایی ایجاد کنید که در آن‌ها مهارت‌های مثبت رهبری را نشان دهید؛ مانند: تحسین دیگران برای انجام رفتار خوب یا اعمال پذیرفته. نقش بی‌توجهی به افراد دیگری را که مطابق میل او عمل نمی‌کنند، بازی کنید و در تمرین، او را وادارید، که به جای قلدری از دلیل آوردن و متقاعد کردن، برای رسیدن به

مقصود و به کرسی نشاندن حرفش استفاده کند.

- رفتار خوب و بد را به او نشان دهید. شخصیت‌های تلویزیون و یا کتابهای داستانی را که رفتار خوب یا بدی با دیگران دارند، نشان دهید. از کودک بپرسید که مردم چه برداشتی از این شخصیت‌ها دارند. آیا دوست دارد خودش، دوست یا قربانی این شخصیت‌ها باشد؟
- کودک را تحسین کنید. بگذارید بداند شما، زمانی‌که او این روش‌ها را به‌کار می‌گیرد، چه‌قدر به خود می‌بالید. رفتار مناسب او را یادآوری کنید و از کودک بپرسید که وقتی آن‌ها را انجام می‌داد، چه احساسی داشت.

۴ـ۴ ■ ۱۳ همبازی‌ها را عوض کنید.

گاهی تغییر همبازی و یا گروهی که کودک با آن‌ها در مهد کودک بسر می‌برد، باعث تبدیل او به کودکی آرام‌تر می‌شود. به‌ویژه، هنگامی‌که گروه جدید شامل کودکانی با گروه‌های سنی مختلف و کودکانی بزرگ‌تر از او باشند. در مورد کودکان بزرگتر، از یک اردوی دسته‌جمعی و یا برنامهٔ باشگاهی که مربیان در آنجا رفتار خوب را با آن‌ها تمرین می‌کنند و می‌آموزند، بهره گیرید. انجام ورزش گروهی با یک مربی هوشیار می‌تواند رابطهٔ گروهی مثبتی ایجاد کند.

۵ـ۴ ■ ۱۳ از پی‌آمدهای منفی استفاده کنید.

بگذارید کودک بداند که اگر به قلدربازی خود ادامه دهد، بد می‌بیند. پی‌آمد بد می‌تواند محرومیت از بودن با گروه، از دست دادن یک اسباب‌بازی یا قطعه‌ای که کودک در جریان قلدری از آن استفاده می‌کند، و یا محرومیت از فعالیت‌ها یا اشیاء دوست داشتنی‌اش باشد. تصحیح بیش ازحد می‌تواند نتیجه‌ای مؤثر داشته باشد: جبران آسیب با مجبور کردن کودک به عذرخواهی با تلفن و یا با نامه.

۶ـ۴ ■ ۱۳ ـ رفتار مثبت را تقویت و تحسین کنید.

همیشه به رفتاری که می‌خواهید کودک آن را ادامه بدهد، پس‌خوراند مثبت[1] بدهید. به‌طوری‌که هر روزی که کسی را مسخره نکند و یا قلدربازی درنیاورد، در جدول روزانه امتیاز یا علامتی کسب کند. اگر کودک «روزبه‌روز بهتر می‌شود» به او پاداشی مناسب، مانند رفتن به یک مکان خوب یا خانه یک دوست، بدهید.

۱ـ به داورقی بخش ۶ـ۱ ■ ۴ مراجعه کنید

۵ ■ ۱۳ مشکلات دوست‌یابی و نگه داشتن دوستان

«امروز بریجیت نمی‌خواست با من بازی کنه، فقط می‌خواست با سامانتا حرف بزنه!»
کودکان، امروز با هم دوست گرمابه و گلستان هستند و فردا دشمن خونین می‌شوند و هر کسی که با آن‌ها امروز از مدرسه به خانه می‌آید دوست «لحظه» است. بدین‌ترتیب، گردهمایی‌ها و گروه‌های دوستان، مدام تشکیل می‌شوند و از هم می‌پاشند.

بعضی از کودکان یک گروه، دوستان زیادی دارند که می‌آیند و می‌روند، ولی بعضی دیگر از آن‌ها چند دوست نزدیک دارند که به‌نظر می‌رسد از یکدیگر جدایی‌ناپذیرند. «تنها»های طبیعی هم وجود دارند که ترجیح می‌دهند با خودشان تنها باشند، و علایق خود و خلوت کردن با خودشان را ترجیح می‌دهند. کودکانی نیز خجالتی هستند و دوست دارند دوستان بیشتری داشته باشند، ولی نمی‌توانند به خواسته‌شان برسند. دیگر کودکان، از جمع دور افتاده‌اند و گروه آن‌ها را به عمد کنار گذاشته است. این کودکان مطرود هستند و ممکن است از اجتماع کناره‌گیری کنند، گوشه‌گیر شوند و یا از تماس با کودکان دیگر نیز خودداری کنند.

والدین، زمانی‌که کودکشان برای دوست‌یابی و نگه‌داشتن آن‌ها مشکل پیدا می‌کند، احساس ناتوانی می‌کنند. هر نوباوه‌ای نیازمند چند دوست خوب و یا گروهی است که بتواند آن‌ها را متعلق به خودش بداند؛ زیرا با داشتن آن‌ها می‌تواند چیزهای زیادی دربارهٔ خودش بیاموزد.

نقش والدین در کمک به کودکشان برای به‌وجود آوردن دوستی، بسیار مهم است. هنگامی‌که کودک، در این زمینه احساس مشکل می‌کند بسیاری از موقعیت‌های اجتماعی می‌تواند برای کودکی که نمی‌داند چه‌طور رفتار کند و یا چگونه کلمات مناسب را به‌کار گیرد، مشکل‌آفرین باشد.

۱-۵ ■ ۱۳ راه را برای دوستی‌ها هموار کنید.

برای کودکان، در تمام سنین، تجارب زودهنگامی را فراهم کنید - اگر کودک خردسالی، امکان برقراری ارتباط با دیگران را نداشته باشد، نمی‌تواند بیاموزد که چه‌طور در اجتماع رفتار کند. به او مهارت‌های اجتماعی را بیاموزید و هنگامی‌که دوستی‌اش خاتمه یافت و یا احساس اشکال می‌کرد، به او کمک کنید.

- برای زمان بازی خردسالان و کودکان قبل از سنین مدرسه، برنامه‌ریزی کنید. اطمینان یابید که کودک نوپای شما فرصت‌های زیادی دارد که با دیگر کودکان باشد. اگر در محلی که زندگی می‌کنید کودکان زیادی نیستند، کودکان را برای بازی دعوت کنید. موقعیت و زمان بازی را تا هنگامی‌که روابط تثبیت نشده‌اند و بزرگسالان نیز علاوه بر

کودکان، همدیگر را نشناخته‌اند، محدود کنید. بر روی اولین تجارب کودکان نظارت کنید و آماده باشید تا با دخالت در کارشان، بازی آن‌ها را تسهیل کنید.

- در فعالیت‌های خانوادگی وارد شوید. اجتماع چند گروه خانواده فرصت خوبی را برای وارد کردن کودکان در موقعیت‌های اجتماعیِ به همراه کودکان سنین مختلف، فراهم می‌کند. این موقعیت‌ها به او فرصت می‌دهد که مهارت‌های اجتماعی را به‌کار گیرد و در عین حال، نظاره‌گر ارتباط شما با مردم دیگر باشد. همچنین، گردش‌های خانوادگی باعث ایجاد پیوندهای عمیق داخل خانواده می‌شود و بعدها که کودکتان باید در مقابل فشار گروه همسالان ایستادگی کند، نتیجه خودش را نشان خواهد داد.
- فشار را بردارید. کودک را در مقابل مردم، انگشت نما نکنید: «نمی‌تونی به دایی‌ت سلام کنی؟» یا «برای همه از یک تا ده بشمر.» هر چه‌قدر کودک در موقعیت‌های اجتماعی به‌خودش توجه بیشتری داشته باشد، برای او مشکل‌تر خواهد بود که احساس راحتی کند.
- به‌کودک برچسب نزنید. توصیف کودکتان به عنوان خجالتی، تنها، ساکت و یا سرد، روشی غلط است که بعد تاوانش را پس خواهید داد. برای نمونه، در حال گذشتن از کوچه هستید و به آشنایی برمی‌خورید. مایکل دو ساله، در سلام کردن و یا حتی نگاه کردن به فرد آشنا تردید دارد. رو به فرد آشنا می‌کنید و می‌گویید: «مایکل خجالیته!»؛ ولی نمی‌دانید که با برچسب زدن به کودکتان، رفتار او را تقویت می‌کنید. عیناً زمانی که به کودکتان برچسب انزواطلب و یا دچار مشکل در دوست‌یابی را می‌زنید، رفتار اجتماعی نامناسب را در او برمی‌انگیزید.

می‌توانید با گفتن جملاتی او را تشویق کنید که اجتماعی‌تر باشد: «تازه الان دیده‌تتون. چند دقیقه طول می‌کشه تا بهتون عادت کنه» به جای اینکه بگویید: «همیشه همین‌طوره. با آدمهای دیگه صحبت نمی‌کنه».

۲ـ۵ ■ ۱۳ در پی یافتن علت‌ها باشید.

اگر کودکتان در ایجاد و نگهداری دوستی‌ها مشکل دارد بکوشید علت آن را دریابید. آیا آن‌قدر حساس است که همیشه احساساتش جریحه‌دار می‌شود و دوستانش را از دست می‌دهد؟ آیا ساکت است و نسبت به ارتباط با دیگران بی‌تفاوت است؟ آیا تهاجمی و قلدر است و به همین علت، کودکان دیگر نمی‌خواهند با او باشند؟ آیا از مهارت‌های اجتماعی برخوردار نیست؟ آیا مهارت‌های لازم برای یک دوست با وفا بودن را ندارد؟

۱۳■۵ـ۳ با کودک صحبت کنید.

اگر کودکتان معنای سخنان شما را درمی‌یابد، بنشینید و در مورد وضعیت، با او صحبت کنید. مادر کاتلین وقتی شنید که دخترش به یک مهمان امر ونهی می‌کند، او را از اطاق بیرون کشید و به آرامی به او پیشنهاد کرد که به مهمان اجازه دهد فعالیت بعدی را او انتخاب کند. آن شب، دوباره با همدیگر صحبت کردند و مادرش تغییر رفتار او را تحسین کرد.

- دقیق باشید. دربارهٔ رفتارهایی که مشاهده می‌کنید و اینکه چگونه موجب تأثیرگذاری بر روابط می‌شوند، گفتگو کنید.
- دربارهٔ دوستی صحبت کنید. اگر کودک به دلیل تمام شدن یک رابطه دوستی، از نظر روانی آسیب دیده است، دربارهٔ وضعیت دوستی‌ها و اینکه چه‌طور در طی سال‌ها دوستان زیادی خواهد داشت که بعضی از آن‌ها به مدّت طولانی و بعضی از آن‌ها تنها مدّت کوتاهی دوست او خواهند بود، گفتگو کنید. به او بگویید که اغلب مردم، انواع زیادی دوست مانند: یار ورزشی، هم‌درسی و تعداد کمی یاران مورد اعتماد، دارند.
- مشخصات یک دوست خوب را بگویید. از کودک بخواهید نام یکی از همکلاسی‌هایش را که همه او را دوست دارند، بگوید و سپس دربارهٔ خصوصیات او چنین بپرسید: چه‌طور رفتار می‌کند؟ چه کارهایی انجام می‌دهد؟ ویژگی‌های یک دوست خوب چیست؟ کدامیک از این ویژگی‌ها را کودک شما دوست دارد، داشته باشد؟

۱۳■۵ـ۴ هدف‌های دوستی را تعیین کنید.

با همدیگر در این مورد صحبت کنید که دوست دارد چه مهارت‌های اجتماعی و چه‌طور دوستی‌هایی را داشته باشد. بیشتر کودکان می‌توانند به‌آسانی، کودکانی را که دوست دارند با آن‌ها دوست باشند، نام ببرند.

۱۳■۵ـ۵ الگوی خوبی باشید.

کودک شما خواهد کوشید تا دقیقاً مانند شما رفتار کند. بنابراین، به یاد بسپارید که زمانی که شما را در حال خوش‌آمدگویی به مردم، گفتگوی تلفنی، خرید، بازی و یا انجام هر کار دیگری با مردم می‌بیند، الگوی رفتار اجتماعی را به او نشان می‌دهید. اگر خجالتی بودن یکی از مشخصات شماست، او ممکن است از خجالتی بودن شما تقلید کند و بنابراین، شاید لازم باشد که این مشخصهٔ خودتان را تغییر دهید.

به یاد بسپارید که مهارت‌های اجتماعی دیگری هستند که شما به‌طور ناخودآگاه در

حال آموختن آن‌ها به کودکتان هستید، حتی اگر ترجیح می‌دهید که آن‌ها را یاد نگیرد.

۶ـ۵■۱۳ با ایفای یک نقش، کودکتان را آموزش دهید.

اجرای نمایش، فرصتی عالی در اختیار شما قرار می‌دهد که روش‌های مناسب رفتار با دیگر مردم را، به کودک ارائه دهید. از کودکتان بخواهید که آن‌ها را طوری که مشکل ایجاد نکند، تمرین کند. در ابتدا موقعیت‌های ساده‌ای را نشان دهید و سپس آن‌ها را پیچیده‌تر کنید. موقعیت‌ها می‌تواند شامل دعوت یک دوست به بازی، رد یک دعوت، مخالفت مسالمت‌آمیز، صحبت با تلفن، خوش‌آمدگویی به میهمانان، گفتگو با کودکان و بزرگسالان و یا نمونه‌ای از یک ورزشکار خوب باشد. نقش‌ها را بین خودتان عوض کنید (به بخش‌های ۱■۱۳، ۳■۱۳ و ۹■۱۳ مراجعه کنید).

- مهارت‌های گفتگو را آموزش دهید. موارد زیر را تمرین کنید: سلام کردن، معرفی خود، پرسیدن پرسش‌های خاصی برای ادامه یافتن گفتگو [مثلاً، چه خبر؟ دیگه چطوری؟]، پاسخگویی به مردم ...
- به کودک، مهارت‌هایی را آموزش دهید که دیگران دوستش داشته باشند. افرادی که دیگران آن‌ها را دوست دارند، کاری می‌کنند که دیگران به آن‌ها علاقه‌مند شوند و در بین دوستانشان احساس ویژه بودن کنند. نام‌ها را به خاطر می‌سپارند و در مورد دیگران پرسش‌هایی می‌کنند. تعارفاتشان دلنشین است و در برابر دیگران شنوندهٔ خوبی هستند. این ویژگی‌ها را برای کودکتان شرح دهید و آن‌ها را با هم تمرین کنید. سپس، آن‌ها را به دیگران نشان دهید و کودک را برای اینکه خودش آن‌ها را تمرین می‌کند، تحسین کنید.
- تکرار نام‌ها را آموزش دهید. نقش معرفی کردن افراد را گوشزد کنید و به کودک بگویید که نام دیگران را تکرار کند تا اطمینان یابد که آن‌ها را به‌خاطر خواهد آورد. افزون‌بر آن، شخص دیگر لذت می‌برد که کودک آن‌قدر مبادی‌آداب است که می‌خواهد اسمش را درست یاد بگیرد. همچنین، به کودک بیاموزید که پذیرفتنی است که بعد از معرفی شدن به فردی، دوباره از او بخواهید نامش را تکرار کند.

۷ـ۵■۱۳ فرصت‌هایی را برای تمرین ارائه دهید.

به‌کودک فرصت دهید تا مهارت‌های جدیدش را به‌کار گیرد. بدون مجبور کردن، او را تشویق کنید که دوستان دیگر را برای بازی دعوت کند. به‌او پیشنهاد کنید که با هم فیلم ببینند، ساندویچ بخورند و یا با هم به تماشای فوتبال بروند.

به سوی موقعیت‌های طولانی‌تر و کمتر برنامه‌ریزی شده، بروید. به‌تدریج، زمانی را

که کودکان با هم سپری می‌کنند، زیاد کنید. برای مثال، به او پیشنهاد کنید دوستی را بعد از مدرسه برای بازی دعوت کند و یا اینکه شب را با او بگذارند. ابتدا فعالیت‌های ویژه‌ای را پیشنهاد کنید تا با آن‌ها زمان را پر کنید؛ مانند: پختن شیرینی با شما و یا رفتن به پارک. سپس خودتان را از برنامه بیرون بکشید، ولی آماده باشید که زمان خالی آن‌ها را با یک پیشنهاد خوب پر کنید: «چطوره تیله بازی کنین، یا اینکه نقاشی بکشین؟»

○ چند تا از بچه‌های دور و بر را برای بازی دعوت کنید. کودکانی که در جمع‌های بزرگ، ناراحت هستند ممکن است در یک گروه کوچک کاملاً راحت باشند. با اینکه ترتیب دادن چنین اجتماعاتی مشکل است، ولی بکوشید کودکان متعددی را برای گذراندن شب یا تماشای فیلم و یا درست کردن بستنی، دعوت کنید.

۸ـ۵ ■ ۱۳ نظارت کنید و پس‌خوراند[1] بدهید.

بگذارید کودک بداند چه کاری دارد می‌کند؛ این‌کار را با دادن نمره، انجام ندهید، بلکه به او بگویید.

○ از تحسین استفاده کنید. چند کلمهٔ تحسین‌آمیز به‌کار ببرید تا به کودک بگویید چه‌قدر خوب با دوستش کنار آمده، با میهمان صحبت کرده و یا اینکه در موقعیت‌های اجتماعی چه‌قدر هوشمندانه عمل کرده است.

○ مشکلات را تعیین کنید و راه‌حل‌هایی پیشنهاد دهید. هر موقعیت منفی، می‌تواند فرصتی برای آموزش رفتاری جدید باشد. اگر کودکتان در برابر مهمان گستاخ است، لحظه‌ای با او صحبت کنید و رفتار بد او را یادآوری کنید: «با دوستت خوب رفتار نمی‌کنی. باید بذاری یه بار بازی کنه» اگر او گفت که خسته است و یا اینکه اوقاتش تلخ است بگویید: «ممکنه چیزی که می‌گی درست باشه؛ ولی باید که خوب رفتار کنی. بیا ببینیم چه‌طوری می‌تونی.» این روش به او فرصتی برای عوض شدن می‌دهد.

○ به او اطمینان بدهید. گاهی دوستی‌ها ادامه نمی‌یابند و حفظ ارتباط، ممکن است کاملاً در کنترل کودکتان نباشد. او را مطمئن سازید که این گونه مسایل، هرازگاهی اتفاق می‌افتد، ولی در آینده دوستان پایدارتری خواهد یافت.

۹ـ۵ ■ ۱۳ بارها و بارها بکوشید.

دوستی‌های پایدار هرگز یک‌روزه به دست نمی‌آید، بلکه نیازمند ارتباطات مکرر، تجربیات مشترک و علاقه است . بگذارید کودکان، مداوم با همدیگر باشند و حداکثر

۱ـ به پاورقی بخش ۶ ـ ۱ ■ ۴ مراجعه کنید.

تلاش خود را به کار گیرید تا لحظات خوب آن‌ها را زیادتر کنید.

۶ ■ ۱۳ اختلاف خواهر و برادرها

معمولاً خواهر و برادرهای بزرگتر در مورد این‌که کودک تازه چقدر با مزه خواهد بود افکار جالبی دارند. اکثر والدین نیز نظرات رمانتیک و آرمانی در مورد اینکه کودکانشان چه لحظات زیبایی را با هم سپری خواهند کرد در ذهن می‌پرورانند.

آن‌ها می‌اندیشند که کودکانشان بهترین دوستان یکدیگر خواهند شد. پشت به پشت هم می‌شوند، رازهایشان را به هم خواهند گفت و همیشه با هم خواهند بود، ولی حقیقت این است که خواهر و برادرها، حداقل در سال‌های اولیه زندگیشان، همیشه با همدیگر خوب نخواهند بود و زمان بسیاری را در حال جنگیدن و مشاجره سپری خواهند کرد. البته، اختلاف بین خواهر و برادرها طبیعی است و از تفاوت سنی، شخصیت و علایق آن‌ها ناشی می‌شود، ولی بدان معنا نیست که نمی‌توانید به کودکانتان کمک کنید تا با هم پیوندهای محکمی پیدا کنند و با همدیگر خوب‌تر باشند.

اختلاف خواهر و برادرها سه عامل عمده دارد:

جلب توجه *والدین*: هر یک از کودکان می‌خواهند تمام توجه شما را و یا حداقل بیشتر از آنچه خواهر و برادرهایش به دست می‌آورند، به دست آورند. معمولاً یک کودک خردسال، پس از به دنیا آمدن یک نوزاد جدید در خانواده، به عادت‌هایی مثل مکیدن شستش، آب خوردن از شیشه و خیس کردن خودش بازگشت می‌کند تا حداقل به همان میزان که کودک جدید توجه می‌بینند، به او هم توجه شود.

دستیابی به قدرت: در هر گروهی، سلسله مراتبی وجود دارد. کودک بزرگ‌تر، در خانواده می‌کوشد به دلیل جثه، سن و زودتر به دنیا آمدن ، قدرت خود را حفظ کند؛ در حالی‌که خواهر و برادرهای کوچک‌تر، برای به دست آوردن چنین موقعیتی با زیرک‌تر بودن، ورزشکار شدن، زیباتر بودن، یا هر مزیت دیگری که بتوانند به دست بیاورند، با بزرگ‌ترها رقابت کنند. زمانی که بیش از دو کودک باشند، اتحادهایی به وجود می آیند؛ مثلاً، بزرگترین و کوچکترین با همدیگر متحد می‌شوند و یا اینکه پسرها علیه دخترها با همدیگر متحد می‌شوند.

دستیابی به *مالکیت*: جنگیدن بر سر اموال یا دوستان، اغلب تلاشی برای جلب محبت و تصدیق والدین است و ممکن است بازتاب جنگ قدرت در خانواده (بین پدر و مادر) نیز باشد. جملهٔ «مال منه» آغازگری آشنا برای دعواهاست. شما نمی‌توانید اختلاف خواهر و برادرها را ریشه‌کن کنید، بلکه می‌توانید یک ارتباط سالم بین خواهر و برادرها را ایجاد کنید و بکوشید آشفتگی را در یک حد قابل تحمل نگه دارید.

۱ - ۶ ■ ۱۳ برای اضافه شدن فردی به خانواده، آماده شوید.

اگر تنها یک فرزند دارید، این کودک مرکز توجه به شما خواهد بود و شما نقطهٔ اصلی تمرکز در دنیای او خواهید بود (حداقل برای سه سال اول زندگی). با آمدن کودک جدیدی به خانواده، زندگی کودک قبلی تغییر خواهد کرد و باید به او کمک کنید تا برای پذیرفتن عضو جدیدی از خانواده، آماده شود.

به طورکلی، هر چه فاصلهٔ سنی بین خواهر و برادرها کمتر باشد، این دورهٔ انتقالی مشکل‌تر خواهد بود. اگر فاصله آن‌ها سه سال یا بیشتر باشد، کودک بزرگ‌تر کاملاً متکی به خود شده و در فعالیت‌های خارج از خانه جا افتاده است. او با کودکان دیگر بازی می‌کند و با همسالانش ارتباطاتی برقرار کرده است.

ولی سن کودک هر چه‌قدر باشد، دنیایش با آمدن کودک جدید زیر و رو خواهد شد. به این دلیل است که ما به شما پیشنهاد می‌کنیم تا انتقال ملایمی را در این مرحله از زندگی خانواده ایجاد کنید.

- در مورد کودک جدید با فرزندتان صحبت کنید. تا حد ممکن، کودکتان را در پذیرفتن نوزاد جدید شرکت دهید تا هر دو در تجربه انتظار برای به دنیا آمدن او، شریک باشید. بگذارید به ضربان قلب نوزاد گوش دهد، در تزئین اتاق کودک کمک کند و یا تصاویری را به گهواره بچسباند.
- خواهر و برادرها در هنگام زایمان حضور داشته باشند. امروزه، بعضی از والدین مایلند که تجربهٔ تولد را با همهٔ خانواده شریک شوند. اگر تصمیم به چنین کاری گرفته‌اید، باید به دقت به کودک (یا کودکان) بزرگ‌تر آموزش دهید که چه اتفاقی قرار است بیفتد، تا کودک وحشت‌زده نشود. بعد از زایمان بگذارید کودکان به بیمارستان بیایند و خواهر یا برادر جدیدشان را ببینند و اگر بیمارستان اجازه می‌دهد، بگذارید کودک را بغل کنند.
- بگذارید کودکان در انجام کارهای نوزاد کمک کنند. خواهر و برادرها حداقل در چند هفته اول، مشتاق خواهند بود که در کارهای نوزاد کمک کنند. بگذارید، زیرنظر شما، آنچه از دستشان برمی‌آید، انجام دهند. این کار باعث خواهد شد که بین آن‌ها پیوندی صمیمی برقرار شود. از سویی دیگر، کودک بزرگ‌تر را تبدیل به یک خدمتکار نکنید ـ یک خواهر بزرگ‌تر به ما می‌گفت از زمانی‌که برادر کوچکش به‌دنیا آمده، اغلب احساس می‌کند که مثل «سیندرلا» شده است.
- زمانی را نیز به کودک بزرگ‌تر اختصاص دهید. کودکان می‌اندیشند که شما همیشه به نوزاد می‌پردازید و این مسأله، باعث خواهد شد که آن‌ها حسود شوند و یا اینکه نسبت به شما یا نوزاد احساس عصبانیت کنند. آن‌ها خواهند کوشید با نمایش دادن،

کامل نشان دادن خودشان و یا حتی بازگشت به رفتارهای نوزادانه، توجه شما را به سوی خود جلب کنند. بکوشید هر روز، توجه ویژه‌ای به هر کدام از کودکان خود نشان دهید. ترتیبی بدهید که شما و کودک یا کودکان بزرگ‌تر، ساعت‌هایی را با هم بدون حضور نوزاد، سپری کنید.

- ○ کودکان بزرگ‌تر را در فعالیت‌های بیرون شرکت دهید. اگر کودکتان در حال حاضر، بیشتر اوقاتش را با شما می‌گذراند از پیش، برنامه‌ریزی کنید. قبل از این‌که نوزاد به‌دنیا بیاید، برنامه‌هایی را که خودتان در آن‌ها نباشید، مانند بازی در مهد کودک، ترتیب دهید. بدین‌ترتیب او خواهد آموخت که چه‌طور از شما جدا شود و بدون شما احساس راحتی کند.

۲ـ۶ ■ ۱۳ کودکان را با هم مقایسه نکنید.

بعضی از مقایسه‌ها اجتناب‌ناپذیر هستند. اگر شما آن‌ها را نگویید، خاله یا عموی کودک آن‌ها را خواهند گفت و یا این‌که خود کودکان تفاوت‌ها را در خواهند یافت، ولی به یاد بسپارید هنگامی که می‌خواهید با مقایسهٔ بین کودکان آن‌ها را کنترل کنید و یا به آن‌ها انگیزه بدهید، این کار برای آن‌ها مضر خواهد بود. کودکی که فکر می‌کند به خوبی کودکان دیگر نیست، نه تنها انگیزه‌ای برای تلاش بیشتر ندارد، بلکه احساس می‌کند که دیگر کاری از او ساخته نیست. مقایسه‌ها باعث تشدید اختلافات و افزودن فرافکنی‌ها[1] و جنگ‌های درون خانوادگی می‌شوند. بکوشید تا هر کدام از کودکانتان را به عنوان یک فرد جداگانه محک بزنید و از وجود آن‌ها لذت ببرید. به آن‌ها کمک کنید تا با یافتن نقاط قوتشان، بر ضعف‌هایشان غلبه کنند.

- ○ در عوض تحسین کنید. تحسین، هنگامی‌که صحیح از آن استفاده شود و روشی آشکار برای مقایسه بین کودکان نباشد، می‌تواند یک انگیزه‌دهندهٔ عالی باشد. اگر به ارنست بگویید که کارش را خوب انجام داده است، کودک بدون اینکه احساس تحقیر کند، مطلب را می‌گیرد: «ارنست، خیلی خوشم اومد که تا از مدرسه اومدی شروع کردی مشقاتو نوشتی. وقتی تموم کردی بریم باهم توپ بازی کنیم.»
- ○ تمام پیشرفت‌ها را اعلام کنید. هر کاری را که هر یک از کودکان انجام می‌دهند، مورد توجه قرار دهید و بگذارید کودکان با یکدیگر احساس راحتی کنند و به همدیگر افتخار کنند. گفتار *اشتباه*: «چرا مثل برادرت خوب نمی‌شینی؟ ببین چه خوبه؟» یا «خواهرت تمام نمره‌هاش بیسته. چرا بیشتر درس نمی‌خونی؟» گفتار صحیح:

---

۱ ـ فرافکنی بدان معناست که شخصی، احساس یا حالت درونی خود را به شخص دیگری نسبت می‌دهد. به عنوان مثال، زمانی که خودش عصبانی است، فکر می‌کند دیگران عصبانی هستند.

«نمره‌هات واقعاً داره خوب می‌شه. ریاضیت از دوازده به چهارده اومده. خیلی به تو افتخار می‌کنیم. بیا ببینیم چه‌کار می‌تونیم بکنیم تا از اینم بهتر بشی» یا «گزارش مدرسه‌ات عالی بود. من دو پسر خوب دارم که دارن عالی تلاش می‌کنن تا به جایی برسن».

۳ـ۶ـ۱۳ از دام عدالت، دوری کنید.

با اینکه نباید بین کودکان تبعیض قائل شوید، ولی غیر واقع‌بینانه است که انتظار داشته باشید همیشه با تمام کودکانتان به یک صورت رفتار کنید. این‌کار غیرممکن است، چون آن‌ها از نظر سنی و شخصیتی متفاوتند. دچار این اشتباه نشوید که احساس کنید هر زمانی‌که برای یکی از کودکان، کاری انجام می‌دهید، باید برای دیگری نیز انجام دهید. تلاش آشکار برای رفتار یکسان با همهٔ کودکان، باعث تشدید اختلافی می‌شود که می‌خواهید از آن دوری کنید.

قوانین و امتیازهایی را براساس سن، جنس و کارهایی که انجام می‌دهند، تعیین کنید. برنامه‌های دو کودک، نباید مانند هم باشد. «لیزا» دو سال از خواهرش «لورا» بزرگتر است. بنابراین، باید بتواند بیشتر بیدار بماند. هر یک از کودکان برای تولدشان به‌طور جداگانه هدیه می‌گیرند. «جانیس» برای اینکه دیگر ناخنش را نمی‌جود، جایزه می‌گیرد؛ ولی اعضاء دیگر خانواده که چنین کار بزرگی را انجام نداده‌اند، جایزه نمی‌گیرند چون فقط او آن کار را انجام داده است.

- علایق شخصی کودک را تشویق کنید. صرفاً به علت آنکه برای شما آسان‌تر است، اصرار نکنید که یک کودک خردسال‌تر از خواهر یا برادر بزرگترش تبعیت کند. اجازه دهید هر کدام از آن‌ها برنامه‌های خودشان را دنبال کنند.
- اختلافات را تشویق نکنید. زمانی‌که کودک خردسالتان می‌گوید: «برای بیلی کفش نو خریدید، ولی برای من نخریدید و» یا «عادلانه نیست! بیلی می‌تونه بیشتر از من بیدار بمونه». برای او توضیح ندهید. اگر چنین کنید مشاجره پایان‌ناپذیری بین آن‌ها برای به‌دست آوردن امتیازها و توجه شما ادامه خواهد یافت.
- به بدگویی‌های کودکان از یکدیگر توجه نکنید. درگیری بیهوده‌ای است و بنابراین، در آن شرکت نکنید. تنها به مشاهدات خود واکنش نشان دهید و یا این‌که در مورد بدگویی‌های آن‌ها چنین واکنشی نشان دهید: «برای اینکه با هم بازی کنین، باید همکاری کنین». در صورت لزوم با استفاده از محرومیت موقت برای هر کدام از آن‌ها، از درگیری جلوگیری کنید.

۴ـ۶■۱۳ قوانینی را تعیین کنید.

سن کودکتان هر چه‌قدر باشد، باید قوانین خانه را بداند.

○ رفتارهای پذیرفتنی با یک نوزاد جدید را تعریف کنید. بگذارید خواهر یا برادر بزرگتر بداند که دقیقاً چه چیزی در ارتباطتشان با یک نوزاد جدید، پذیرفتنی است و یا چه چیزی پذیرفتنی نیست. بلافاصله، با رفتارهای منفی و جلب توجه کنندهٔ کودک، مانند کج‌خلقی، برخورد کنید (بخش ۸ را ببینید). حتماً برای کودک بزرگتر توضیح دهید که یک شیرخوار چندماهه، برای یادگیری قوانین نیاز به زمان دارد. زمانی که او با یک کودک چند ماهه که اسباب‌بازی‌هایش را به‌هم می‌ریزد بردبارانه برخورد می‌کند، او را تحسین کنید و حتی به او جایزه بدهید و رفتارهای خواهرانه و برادرانه راتشویق کنید.

○ در موردکودکان بزرگتر، قوانینی را ترتیب دهید. می‌توانید مشکلات خواهر و برادرها را، با قوانینی که با یکدیگر تعیین کرده‌اید، کمتر کنید. خانواده‌ای این قوانین را بر روی دیوار نصب کرده بود:

نباید ...	باید ...
۱ ـ برادر یا خواهر را بزند یا هل دهد.	۱ ـ در حل مشکلات بکوشد.
۲ ـ نامی بر روی آن‌ها بگذارد.	۲ ـ از بحث‌ها و کشمکش‌ها بپرهیزد.
۳ ـ بی‌اجازه وارد اتاق کودک دیگر شود.	۳ ـ اگر تمام راه‌ها مؤثر واقع نشد از پدر و مادر کمک بخواهد.
۴ ـ بی‌اجازه وسایل همدیگر را بردارند.	۴ ـ اجازه بگیرد.

○ مسؤولیت‌ها را تعیین کنید. کارهایی راکه هر کدام از کودکان، باید در خانه انجام دهند، تعیین کنید. بکوشید کارها را به صورت نوبتی، عوض کنید؛ تا کودک احساس نکند که با او عادلانه رفتار نشده است. در مورد بحث دربارهٔ کارهای خانه، به بخش ۱■۵ مراجعه کنید.

انتظار کامل بودن نداشته باشید. هیچ کودکی کارها راکاملاً درست انجام نمی دهد؛ همان‌طور که شما چنین نیستید. به کودکتان اجازه دهید که اشتباه کند و به یاد بسپارید که قوانین، هدف‌هایی هستند که بایددر دراز مدّت به سوی آن‌ها، حرکت کنید.

۵ـ۶■۱۳ به کودکان بیاموزید که به حل و رفع اختلاف‌ها بپردازند.

قوانین، کافی نیستند. کودکان، باید توانایی اجرا داشته باشند.

- الگو باشید. والدین بهترین معلمان فرزندان خود هستند؛ زیرا کودکان به احتمال زیاد به طور ناخودآگاه، از آن‌ها تقلید می‌کنند. بنابراین، به مهارت‌های حل و رفع اختلاف خودتان نگاه کنید و اطمینان یابید که خودتان الگویی مناسب برای آنچه از کودکتان انتظار دارید، هستید.
- جلسات خانوادگی ترتیب دهید. زمانی‌که مشکلات حقیقی به‌وجود آمدند، همه را جمع کنید (ولی نه برای شکایت کردن) تا برای اختلاف‌ها راه‌حل‌هایی بیابید.
- از نقش بازی کردن استفاده کنید. با هر کودک، به‌طور جداگانه مسأله اختلاف را مورد بحث قرار دهید و با ایفای نقش، راه‌حل‌ها را نمایش دهید. تا زمانی‌که راهبردهای تصویب شده برای حل و رفع اختلاف، روشن نشده‌اند، به این کار ادامه دهید.
- می‌توانید از نقش بازی کردن در یک گروه نیز، استفاده کنید. نقش کودکی را بازی کنید؛ درحالی‌که کودک دیگر مهاجم است، اسباب‌بازی‌ها را برمی‌دارد، کانال تلویزیون را عوض می‌کند و یا هنگامی‌که دوستی در خانه است، خواهر یا برادرش را اذیت می‌کند. با روشی که دوست دارید کودکان در هنگام پیدایش اختلاف‌ها پاسخ دهند، پاسخ دهید (نظیر بی‌توجهی کردن، رفتن، دلیل آوردن و یا به اشتراک گذاشتن). نقش‌ها را عوض کنید و نقش مهاجم را بازی کنید، به‌طوری که کودکان، به انجام مهارت‌هایی که شما نشان دادید، بپردازند.

۶ـ۶ ■ ۱۳ همکاری را تقویت کنید.

هدف شما باید بر آن باشد که زمان‌های خوب بودن کودکانتان را دریابید و آن‌ها را برای دوستی با یکدیگر تحسین کنید. عقب‌نشینی نکنید و در عین حال هیچ مداخله‌ای هم نکنید؛ نباید درست هنگامی‌که دعوا شروع شد وارد مهلکه بشوید و شروع به انتقاد کردن و باید و نباید گفتن بکنید.

- رفتاری را که می‌پسندید، تحسین کنید. زمانی‌که همه چیز آرام است، بررسی کنید که چه اتفاقی در حال روی دادن است. اگر «آلن» و «شری» بر روی مبل کنار هم نشسته‌اند و تلویزیون تماشا می‌کنند، بگویید: «خیلی خوبه که این‌طور هستین. آروم با همدیگه نشستین دارین تلویزیون تماشا می‌کنین.» اگر پسرها بعد از شام آشپزخانه را تمیز کردند، به آن‌ها بگویید: «خیلی خوب تمیز کردین. اینکه با همدیگه تمیز کردن باعث شد وقت کمتری بگیره.» گاهی جایزه‌ای هم به آن‌ها بدهید: «بزارین وقتی دارین بازی می‌کنین براتون ذرت بو داده درست کنم.»
- زمان‌های رفیق بودن را اندازه بگیرید. به مدت یک‌روز یا یک هفته زمان‌هایی را که کودکان به‌جای جنگیدن، با هم همکاری می‌کنند، ثبت کنید و ترتیبی دهید تا با

شکستن رکورد هفته یا روز پیش جایزه بگیرند. یک فعالیت جالب، می‌تواند جایزه‌ای عالی برای آموختن نحوهٔ با هم بازی کردن، باشد. پیشنهادهایی دربارهٔ آموزش «به اشتراک گذاشتن» کودکان در بخش ۷■۱۳ آمده است.

۷ـ۶■۱۳ راه‌حل‌های مناسب

همیشه میانجی نباشید. بگذارید کودکان یاد بگیرند که چه‌طور به حل و رفع اختلاف‌هایشان بپردازند.

- از نادیده گرفتن سنجیده استفاده کنید. به طور کلی دعواهای جزیی را نادیده بگیرید (به بخش ۲■۲ مراجعه کنید)؛ زیرا اغلب کودکان می‌خواهند با پرداختن به آن، جلب توجه کنند. از دعوا بیرون بکشید و یا حتی از اتاق بیرون بروید. بعداً در صورت لزوم، دربارهٔ مشکل صحبت کنید.
- به کودکان مسؤولیت بدهید. زمانی‌که کودکان از شما می‌خواهند به حل و رفع اختلاف بپردازید، به آن‌ها فرصتی بدهید تا به تنهایی راه‌حلی پیدا کنند. اگر «جیمز» می‌گوید: «مامان! جان نمی‌ذاره با مدادش نقاشی کنم!» چنین پاسخ دهید: «فکر می‌کنی چه کاری می‌تونی بکنی؟» به این ترتیب، به کودک فرصت می‌دهید که روش‌های دیگری را که هنگام نقش بازی کردن با همدیگر، تمرین می‌کردید، به‌کار گیرد.

۸ـ۶■۱۳ در مورد جنگیدن‌ها، از محرومیت موقت استفاده کنید.

اگر همهٔ راه‌ها را امتحان کرده‌اید، ولی هنوز جنگ و مشاجره ادامه دارد، از روش «یک ـ دو ـ سه، تنبیه» استفاده کنید (برای پیشنهادهای دیگری در مورد محرومیت موقّت، به بخش ۷■۲ مراجعه کنید).

- با همهٔ کودکان، به یک شکل رفتار کنید. سعی نکنید قضاوت کنید و حکم برانید و مقصر را پیدا کنید. اگر آن‌ها نتوانستند اختلافشان را حل و رفع کنند، باید همه‌شان به یک صورت تنبیه شوند.
- آن‌ها را از یکدیگر و یا بودن در آن موقعیت خاص، جدا کنید. خواهر و برادرانی را که با یکدیگر دعوا کرده‌اند به طور موقت از بودن با همدیگر محروم کنید و یا اینکه از جایی که دعوا در آن اتفاق افتاده است، بیرون برید. اگر می‌بینید که کودکان چند دقیقه است با همدیگر دعوا می‌کنند، شما با اعلام شمارهٔ یک فرصتی با آن‌ها بدهید تا راه‌حلی پیدا کنند، ولی وقتی می‌بینید که جنجال، هنوز ادامه دارد و یااینکه آن‌ها می‌کوشند کمک شما را به دست بیاورند، آنگاه شمارهٔ دو را اعلام کنید و بگویید اگر نتوانید خودتان این مشکل را حل کنید، شمارهٔ سه اعلام خواهد شد. اگر هنوز جنگ

ادامه دارد، شمارهٔ سه، یعنی زنگ پایان اعلام می‌شود و آن‌ها حق با هم بودن را ندارند.

- ○ بلافاصله، شمارهٔ سه را اعلام کنید. در مورد جنگ‌های بزرگ، بلافاصله شمارهٔ سه را اعلام کنید. رفتارهای ناپذیرفته، نیازمند پی‌آمدهایی بلافاصله هستند. برای نمونه، نتیجهٔ مشتی در شکم، اعلام سریع شمارهٔ سه است و جای بحث ندارد.

۹-۶=۱۳ از تصحیح بیش از حد، استفاده کنید.

باید این راه‌حل را برای زمانی نگه دارید که راه‌حل‌های دیگر مؤثر واقع نیفتاده‌اند. برای اطلاعاتی در مورد این روش، به بخش ۸=۲ مراجعه کنید (که می‌تواند شامل مجبور کردن کودکان به تمرین مکرر رفتار مثبت پیش از بازی مجدد با یکدیگر و یا پرداختن به فعالیتی که باعث درگیری شده است، باشد.)

- ○ تقصیرکاران را بیش از حد تصحیح کنید. اگر خودتان دیده‌اید که کودکی به عمد اسباب‌بازی خواهرش را شکست، قانون زیر را عنوان کنید: «کودکی که اسباب‌بازی یکی دیگه رو بشکنه، باید به‌جاش دوتا از اون بخره». اگر کودک، پول نداشته باشد باید یکی از اسباب‌بازی‌های خودش را بدهد، برای کودک دیگر کاری انجام دهد و یا در خانه با انجام دادن بعضی کارها، پول لازم برای خریدن اسباب‌بازی را به‌دست بیاورد.
- ○ کودکان را برای جنگیدن، بیش از حد تصحیح کنید. آن‌ها را مجبور کنید با ده بار نوشتن این جمله که: «من دیگه دعوا نمی‌کنم»، موقعیت را به خاطر بسپارند. یا آن‌ها وادار کنید سه کار خوب برای دیگری انجام بدهند. و یا اینکه یک جلسهٔ نقش بازی کردن، ترتیب دهید و کودکان را وادارید تا یک راه مناسب برای خاتمهٔ اختلافشان بیابند و این راه جایگزین را، ده بار تمرین کنند.
- ○ برای اسم گذاشتن بر روی یکدیگر، از تصحیح بیش از حد استفاده کنید. نتیجهٔ طبیعی آن می‌تواند ده بار گفتن جمله‌های خوشایند به یکدیگر، ده بار نوشتن: «من دیگه رو برادرم اسمای بد نمی‌ذارم» و سپس عذرخواهی باشد.

۷=۱۳ کودک، اسباب‌بازی‌هایش را با دیگران به اشتراک نمی‌گذارد

آیا جمله‌هایی مانند: «مال منه!»، «نه، مال منه!»، «مامان، *جوناتان* [نام کودک است] نمی‌ذاره با ماشینم بازی کنم!» به نظرتان آشنا می‌آید؟ در مورد کودکان خردسال، کاملاً طبیعی است که اسباب‌بازی‌هایشان را به دیگران ندهند و کودکان بسیار کوچک، معمولاً همهٔ اشیایی راکه در دسترسشان باشد مال خودشان می‌دانند و نباید بچه‌های دیگر به

آن‌ها دست بزنند. ولی در عین حال، دوست دارند که بزرگسالان را از خود خرسند کنند و اگر به آن‌ها آموخته شود، خواهند توانست که اشیاء و موقعیت‌ها را با دیگران به اشتراک بگذارند. کودکان وقتی به پنج ـ شش سالگی رسیدند، معمولاً ـ بیشتر مواقع ـ می‌توانند به راحتی با یکدیگر بازی کنند.

۱ـ۷■۱۳ نیاز به، به‌اشتراک گذاشتن را به کودک، بیاموزید.

بعضی از والدین با خریدن اسباب‌بازی‌هایی هم شکل برای تمام کودکانشان، می‌کوشند از این مشکل احتراز کنند؛ ولی این‌کار برای اغلب ما مقدور نیست. علاوه‌بر آن، این روش کودکان را با مفهوم به اشتراک گذاشتن و ارزش همیاری، آشنا نمی‌کند.

- مالکیت را به کودک بیاموزید. بگذارید کودک، بداند که چه چیزی متعلق به اوست. نام و نام‌خانوادگی او را بر روی وسایلش بچسبانید. اجازه دهید آن‌ها را در جای مخصوصی نگه دارد. برای توضیح بیشتر، به بخش ۱■۱۵ مراجعه کنید.
- اشیاء متعلق به تمام خانواده را مشخص کنید. بگذارید کودک، بداند که بعضی اسباب‌بازی‌ها به تمام اعضاء خانواده تعلق دارد و بنابراین، هر کسی می‌تواند آن‌ها را بردارد. ولی گاهی اعضاء خانواده دیگر هم باید بتوانند از آنها استفاده کنند. با استفاده‌ازموقعیت‌های‌طبیعی که‌در خانه‌پیش می‌آید(مثلاً درمورد تلویزیون، ماشین، ضبط‌صوت و...) نشان دهید بزرگسالان نیز باید از اشیاء، به نوبت استفاده کنند.

۲ـ۷■۱۳ مهارت‌های به اشتراک گذاشتن را آموزش دهید.

از آنجا که به اشتراک گذاشتن، عملی غریزی و مادرزادی نیست، باید به کودکتان آموزش دهید که چه‌طور آن را انجام دهد.

- *تعاون* را به کار گیرید. به کودک، مزایای کار کردن با یکدیگر و به اشتراک گذاشتن اشیاء را نشان دهید. آشپزی، یک مثال خوب است. همراه با کودکانتان غذا و یا کیکی بپزید و بگذارید آن‌ها به نوبت، روی کیک را تزیین کنند. بعد از اینکه کمک کردند، می‌توانند قسمتی از آن را نیز برای خود بردارند و یا اینکه به کودکان بگویید که می‌توانند یک خوراکی را بخورند، منتهی به شرط آنکه آن را با هم مشترکاً قسمت کنند. به آن‌ها بگویید که راه حلی بیابند که بتوانند، یک بسته آب‌نبات و یا یک کیک را با هم بخورند. زمانی‌که راه حل عملی را یافتند، بگذارید آن را بخورند. فعالیتی نظیر درست کردن کاردستی با مقوا را پیشنهاد کنید، ولی به آن‌ها تنها یک قیچی بدهید. قبل از اینکه شروع کنند از آن‌ها بپرسید که تصمیم دارند چه‌طور مشترکاً از آن استفاده کنند.

- به آن‌ها بگویید که باید حتماً وسایل را به‌طور مشترک استفاده کنند. کودکان مانند شما فکر نمی‌کنند؛ بنابراین به‌تدریج، به آن‌ها بفهمانید که چه وقت باید اشیاء را به اشتراک بگذارند. به آن‌ها بگویید: «دنی و مارک، می‌خوایم همگی برای بازی بیرون بریم. باید از سه چرخه نوبتی استفاده کنین». بسیاری از کودکان از استفاده اشتراکی در خانهٔ دیگران بسیار لذت می‌برند، ولی در خانهٔ خودشان به‌آن زیاد علاقه ندارند. اگر در مورد شما نیز چنین است قبل از اینکه مهمان برسد، به کودکتان بیاموزید که چند اسباب‌بازی راکه دوست دارد به مهمانش بدهد، انتخاب کند و اگر نگران است که کودک مهمان آن‌ها را بشکند، به او، آموزش دهد که چه‌طور با آن‌ها بازی کند. این‌کار نه تنها به «به‌اشتراک گذاشتن» از روی میل می‌انجامد، بلکه، کنترل بر روی اسباب‌بازی‌ها را نیز به کودک می‌آموزد.
- راه‌های استفادهٔ مشترک را به کودک بیاموزید. زمانی‌که کودکتان به سوی شما می‌آید و می‌گوید: «من می‌خوام با توپ بازی کنم، ولی دنی داره با توپ بازی می‌کنه»، به او پیشنهاد کنید که از دنی بخواهد با همدیگر یا نوبتی بازی کنند.
- «باید نامه» و «نباید نامه» بنویسید. قوانینی را برای کودکان تعیین کنید تا امکان مشاجره را پایین بیاورید. به عنوان مثال، ممکن است بگویید: «اسباب‌بازی وقتی مال تو‌ئه که دست تو باشه و داری با اون بازی می‌کنی. وقتی بازیت تموم شد بچه‌های دیگه باید با اون بازی کنن.» یا مثلاً یک قانون دیگر می‌تواند این‌گونه باشد: «اگر اسباب‌بازی رو از دست یکی دیگه بقاپی، مال تو نمیشه!» اگر کودکان، در زمینهٔ انجام کاری مشکل دارند، به آن‌ها نشان دهید که چه‌طور می‌توانند کار را تقسیم کنند تا به هدف موردنظر برسند. «کریستوفر و خواهرش» در حال بسته‌بندی جعبه‌هایی بودند و برسر استفاده از قیچی با همدیگر مشاجره داشتند. در نهایت، آن‌ها تصمیم گرفتند که یکی از آن‌ها تمام کاغذها و روبان‌ها را ببرد و دیگری بسته‌بندی را انجام دهد.
- حتی برای کودکان بسیار کوچک نیز نوبت تعیین کنید: «کاترین، الان نوبت تو‌ئه که کنار من توی ماشین بشینی. در راه برگشتن نوبت سارا است که پهلوی من بشینه.»
- انتظار زیاد نداشته باشید. با اینکه کودکان، می‌توانند به اشتراک گذاشتن را بیاموزند، ولی این‌کار، برای کودکان خردسال، مفهوم دشوارتری دارد. اطمینان یابید که قبل از اینکه از کودک بخواهید اسباب‌بازی‌اش را به کودک دیگر بدهد، به اندازهٔ کافی وقت داشته است تا با آن بازی کند. جا انداختن مفهوم مالکیت در ذهن کودک، این احساس را برمی‌انگیزد که، به اشتراک گذاشتن، تحت کنترل اوست و کار خوبی است که وسایلش را به دیگران بدهد؛ نه صرفاً دستوری است که باید اطاعت کند. سپس، اطمینان یابید که وسایلش را پس می‌گیرد.

○ پیشگیری کنید. اگر به اشتراک گذاشتن، مشکل دایمی کودکتان بوده است از پیش، برای موقعیت‌هایی که در آن‌ها، به اشتراک گذاشتن لازم است، برنامه‌ریزی کنید. در مورد فعالیت‌های محتمل، بیندیشید تا بتوانید مشکلات را پیش‌بینی کنید و از بروز آن‌ها جلوگیری کنید. والدین یک گروه از کودکان دو ساله، دریافتند که هنگامی‌که هر کدام از کودکان یک اسباب‌بازی با خودشان به همراه دارند، در مورد به اشتراک گذاشتن اسباب‌بازی‌هایشان علاقهٔ بیشتری نشان می‌دهند. بدین ترتیب، کودکان، به داشتن اسباب‌بازی خودشان افتخار می‌کردند، ولی از اینکه به نوبت می‌توانستند با اسباب‌بازی کودکان دیگر بازی کنند بیشتر به هیجان می‌آمدند. زمان بازی اندازه گرفته می‌شد و هنگامی‌که زنگ به صدا در می‌آمد اسباب‌بازی‌ها با یکدیگر مبادله می‌شدند. این بازی به صورت بازی محبوب کودکان در آمد. مادر دیگری، اتاق بازی کودکان را چنین ترتیب داد که اسباب‌بازی‌ها را چید و به هر کدام شماره‌ای نصب کرد. کودکان، هر کدام شماره را می‌کشیدند و سپس، ابتدا به سراغ اسباب‌بازی مربوط به همان شماره می‌رفتند.

۳ـ۷ ■ ۱۳ تحسین کنید و جایزه دهید.

به اشتراک گذاشتن رفتاری است که یادگیری آن برای کودکان خردسال، مهم است. بنابراین، بگذارید کودک بداند که با انجام آن، شما او را تحسین می‌کنید.

○ برای هر مورد به اشتراک گذاشتن، کودک را تحسین کنید. زمانی‌که پیشنهاد می‌کند که با یک اسباب‌بازی، با دوستش بازی کند، کاری را نوبتی انجام دهد و یا برای یافتن راه‌حل یک مشکل همکاری می‌کند، او را تحسین کنید: «خیلی افتخار می‌کنم که گذاشتی جنی با اسباب‌بازیت بازی کنه. این طوری به هر دوتون خوش گذشت.»

○ به رفتار کودک پاداش دهید. زمانی‌که کودکانتان رفتار مناسبی دارند، کار دلپذیری برای آن‌ها انجام دهید. برای نمونه، زمانی‌که به آرامی و نوبتی برنامه‌های تلویزیونی مورد علاقهٔ خود را انتخاب می‌کنند، مقداری خوراکی به آنها بدهید تا بیشتر به آنها خوش بگذرد. زمانی‌که کودکتان، اجازه می‌دهد کودک دیگری به کلکسیون تمبرش نگاه کند، به او یک تمبر جدید جایزه دهید. جدولی تهیه کنید و در آن، به اشتراک گذاشتن‌های کودک را ثبت کنید. برای اینکه بتوانید این رفتار را در کودک، ماندگار کنید، هر وقت که می‌بینید کودکتان چیزی را با دیگران به اشتراک می‌گذارد و یا به دیگران چیزی را می‌دهد؛ بگذارید امتیازهایی کسب کند تا هنگامی‌که به حد معینی رسیدند، جایزهٔ اشتراکی را ببرد ـ مثل دو بلیت برای یک فیلم (یکی برای خودش و یکی برای دوستش یا یک خواهر و برادر)، دو بستنی و یا هر چیز خوب دیگری که

بتواند آن را با کس دیگری داشته باشد.

۴ـ۷ـ۱۳ از پی‌آمدهای طبیعی استفاده کنید.

با به‌کار گرفتن پی‌آمدهای منفی، «به اشتراک نگذاشتن» را ناخوشایندتر از به اشتراک گذاشتن، کنید.

- تصحیح بیش از حد را به کار بگیرید. زمانی‌که کودکتان نوبت را رعایت نمی‌کند، بگذارید کودک دیگر با نظارت شما دوبار نوبت داشته باشد. زمانی‌که دوباره نوبت کودک شما رسید، به او اجازه دهید تا بازی کند، ولی به او یادآوری کنید که اگر می‌خواهد به بازی ادامه دهد، باید نوبت را رعایت کند.
- کودک را به طور موقت از اسباب‌بازی، محروم کنید. زمانی که کودک شما از به اشتراک گذاشتن اسباب‌بازی خودداری می‌کند، به او هشدار دهید که برای مدتی آن‌را از دست خواهد داد. منتهی قبل از اینکه تمام بعدازظهر از بازی با آن محروم شود، دوستش اجازه خواهد داشت با آن بازی کند.

۸ـ۱۳ تسلیم جمع می‌شود

تمام کودکان، تحت تأثیر جمع قرار می‌گیرند. آن‌ها می‌خواهند صرفاً به کارهایی بپردازند که « همه، آن را انجام می‌دهند». بی‌تردید، شما نیز می‌توانید به یاد بیاورید که زمانی چنین بوده‌اید. هیچ‌گاه، قدرت گروه‌های همسالان را دست‌کم نگیرید. آسان نیست که متفاوت عمل کنیم و یا اینکه در مقابل اکثریت باشیم. بعضی از کودکان، بیش از دیگران تحت تأثیر قرار می‌گیرند و تمام کودکان، خود انگاره‌شان[1] را از ارتباطشان با دیگران و مقایسه خودشان با دیگران، به دست می‌آورند.

کودکی که احساس مطمئن و روشنی از توانایی‌های تحصیلی خود، نقش جنبی و موفقیتش در ارتباط با دیگران دارد، نیاز کمتری دارد تا برای احساس خوب داشتن، به دیگران تکیه کند؛ ولی کودکی که اعتماد به نفس ندارد، زمان مشکل‌تری را صرف ساختن یک تصویر پایدار از خودش می‌کند و بنابراین، بیشتر متکی به واکنش‌ها و عقاید دیگران است. احتمال بیشتری وجود دارد که چنین کودکی خودش را با تصویری که همسالان دیگر از او ساخته‌اند، منطبق کند.

به عنوان والدین کودک، نمی‌توانید او را از تأثیر همسالانش ایمن کنید و یا برای انتخاب دوستان او، مصاحبه ترتیب بدهید. با این حال، می‌توانید یک ارتباط قوی با

۱ ـ خود انگاره، در اصطلاح روانشناسی به معنای احساس و برداشتی است که شخص از خودش دارد. مترجم

کودک برقرار کنید و بکوشید از بدترین جنبه‌های این مسأله شایع، پیشگیری کنید.

۱ـ۸■۱۳ رابطهٔ مناسبی را با کودکتان برقرار سازید.

مؤثرترین دفاعی که در مقابل قدرت تأثیر همسالان در اختیار دارید، ارتباط نزدیک خانوادگی است. محدود کردن و یا محکوم کردن، کودکی را که به احساس یا رفتار شما اهمیت نمی‌دهد، کنترل نخواهد کرد.

به یاد بسپارید که ارتباط شما باید متقابل باشد. با کودک سخن بگویید و به سخنان او گوش دهید. وقت بگذارید تا دریابید که کودکتان به چه کاری مشغول است و چه احساسی دارد. با تجربه‌های آغازین مدرسه کودک شروع کنید و شخصی باشید که کودک می‌تواند به او اعتماد و تکیه کند. شما همیشه با او موافقت نخواهید کرد، ولی همیشه به او گوش خواهید کرد (در بخش ۷■۲، اطلاعات با ارزشی در مورد ایجاد ارتباط دوسویه با کودکتان، ارایه شده است.) همواره به یاد داشته باشید که میزان و چگونگی زمانی که صرف شکل دادن ارتباطتان با کودکتان می‌کنید، مهم هستند و بازتاب این تلاش، در تمام زندگی به شما باز خواهد گشت.

- زمینه‌ای از تجربه‌ها و علایق مشترک ایجاد کنید. والدینی که با کودکانشان علایق و فعالیت‌های مشترکی را در جریان کودکی و بلوغ ایجاد می‌کنند، فرصت بسیار بهتری برای مقابله با تأثیر همسالان کودک دارند. این کار را زود شروع کنید. سرگرمی‌ها و مهارت‌های مشترکی را بیابید. فعالیت‌های مشترکی، مانند: پیاده‌روی، قایق‌سواری و یا پیک‌نیک که در آن‌ها اعتماد و همبستگی به وجود می‌آید، ترتیب دهید. صرف‌وقت با یکدیگر، فرصتی در اختیارتان می‌گذارد که بتوانید به عنوان دو انسان، همدیگر را بشناسید.
- نه دوست، بلکه پدر و مادر باشید. مرتکب این اشتباه رایج نشوید که بخواهید بهترین دوست کودکتان باشید. اگر شما به همدیگر علاقه داشته باشید و به یکدیگر احترام بگذارید، ارتباطی که در پی آن هستید، رشد خواهد کرد. کودک، نیازمند پدر و مادر است، نه یک دوست دیگر. شما کودک دیگری دور و بر کودک نیستید بلکه پدر یا مادر او هستید. به جز در موقعیت‌های خاصی نظیر خانواده‌های مختلط [مثلاً پدر با فرزندی که از زنِ سابقش دارد با مادری که او نیز فرزندی دارد، ازدواج کرده است] بهتر است که به کودکتان اجازه ندهید که شما را با نام کوچک صدا بزنند.

۲ـ۸■۱۳ در کودکتان اعتماد به نفس ایجاد کنید.

باورهای شما نسبت به کودک، باورهای او در مورد خودش خواهد بود. سرزنش و

انتقاد، احساسات مثبت کودک نسبت به خودش را، از بین می‌برد و از سوی دیگر، تحسین کردن باعث پیدایش باورهای مثبت می‌شود. هر چه‌قدر ارتباط شما با کودک قوی‌تر باشد، عقاید و اظهارنظرهای شما مهمتر خواهند شد. بخش ۷ ـ ۱■۱۳، پیشنهادهای ویژه‌ای را در مورد ایجاد اعتماد به نفس، ارایه می‌دهد.

۳ـ۸■۱۳ کمک کنید تا کودکتان دوستی‌های مثبتی را برقرار کند.

هر چه‌قدر کودک شما بزرگ‌تر می‌شود، نفوذ شما بر روی ملاقات‌ها و انتخاب‌هایش، کمتر می‌شود. زمانی‌که او کوچک است با تشویق و دعوت از کودکان هم‌شأن او، ارتباطات سالمی را ایجاد کنید. هدف، به دست آوردن عنوان «بسیار اجتماعی» نیست، ولی هر کودکی نیازمند داشتن تعدادی دوست خوب است (به بخش ۵ ■ ۱۳ مراجعه کنید).

- بکوشید، دوستان کودکتان را بشناسید. داوطلب کمک در بازی‌های مدرسه، رانندگی سفرهای پیک‌نیکی و... شوید و خانه‌تان را به عنوان محلی‌که کودکان می‌توانند همدیگر را در آنجا ملاقات کنند، پیشنهاد دهید. خانه‌تان را تبدیل به مکانی کنید که کودکتان و دوستانش در آن گردهم آیند. زمانی را صرف صحبت با دوستان کودکتان و آشنا شدن با آن‌ها، بکنید.
- بکوشید، تا دریابید کودکان، چه کاری انجام می‌دهند. زمانی که کودکتان و همسالانش در خانهٔ شما بازی می‌کنند آن‌ها را زیر نظر بگیرید، به‌طور مستقیم در فعالیت آنها شرکت کنید یا از فاصله، آن‌ها را کنترل کنید. بکوشید، والدین دوستان کودکتان را، بشناسید تا بدین ترتیب، بدانید که به ارزش‌های مشترکی پایبند هستید و زمانی‌که کودکتان، با آن‌ها است، احساس اطمینان خاطر کنید.

خود را درگیر دعواهای بین همسالان کودکتان، نکنید. دوستی‌ها در بهترین حالت، گسستنی هستند و این مسأله، به‌ویژه در مورد کودکان، صادق‌تر است. کودکان، اغلب با یکدیگر دعوا می‌کنند و دوباره آشتی می‌کنند. به‌طور کلی، بهتر است که خودتان را وارد این‌گونه مسایل نکنید. نسبت به آن‌ها همدردی نشان دهید و به آن‌ها پیشنهادهایی بدهید، ولی نکوشید که به حل و رفع مشکلات آن‌ها بپردازید.

- دوستان کودکتان را موردانتقاد قرار ندهید. هر چه‌قدر کودک بزرگتر باشد، این کار کمتر مؤثر واقع می‌شود. بهتر است که بر روی اعمال متمرکز شوید: «می‌بینم از وقتی که با سوزان بازی می‌کنی حرف‌های بدی می‌زنی». به کودک بگویید که اگر این رفتار ادامه یابد، پی‌آمدهای کارش را خواهد دید.
- کودک را تشویق کنید که گروه‌های زیادی از دوستان داشته باشد. بکوشید کودکتان را

درگیر فعالیت‌های مختلف کنید؛ زیرا او با کودکان زیادی ملاقات خواهد کرد که علایق و ایده‌های مختلفی دارند. این امر، باعث تشویق تمامیت فردی و عدم وابستگی او به گروه خاصی می‌شود.

۴-۸-۱۳ برای مقابله با کنترل گروه، به کودکتان اظهارنظر کردن را بیاموزید.

اگر تا دوازده سالگی، به کودکتان ارزش‌های عمیقی را آموخته باشید، باید به قضاوت‌هایش اعتماد کنید؛ ولی همچنین باید به او بیاموزید که چه‌طور از ذهن خودش پیروی کند. بعضی از کودکان، به‌طور طبیعی قاطع هستند و می‌توانند با اطمینان «نه!» بگویند؛ ولی آنهایی که بیشتر مستعد تسلیم نظر همسالان شدن هستند، باید بیاموزند که چه‌طور «نه!» بگویند و چه‌طور، به آن پایبند باشند.

- علت را بیابید. در این مورد با کودکتان صحبت کنید که چرا مشکل است که از گروه، متفاوت باشد. بسیاری از نوباوگان، می‌ترسند که مسخره شوند، دوستانشان را از دست بدهند و یا اینکه از گروه، اخراج شوند. با او در این مورد گفتگو کنید که اگر با گروه، مخالفت کند چه اتفاقی خواهد افتاد. به او کمک کنید تا دریابد، با اینکه دوستانش برای مدتی عرصه را برای او تنگ خواهند کرد، ولی به‌تدریج قدرت تصمیم‌گیری اورا تحسین خواهند کرد. علاوه‌بر آن، دوستانی که از دست خواهد داد، به هر حال، دوستان واقعی نیستند.
- «نقش» نه گفتن را بازی کنید. به کودک فرصت تمرین نه گفتن و یا متقاعد کردن دیگران را بدهید؛ مثلاً فرض کنید که یکی از کودکان، پیشنهاد می‌کند در حیاط آتش روشن کنند، ماشین را راه بیندازند و یا اینکه سیگار بکشند. ابتدا، نقش کودک را بازی کنید و سپس، نقش‌ها را عوض کنید و به او نشان دهید که چگونه کارهای دیگری را به جای این فعالیت‌ها پیشنهاد کند. سپس، اگر گروه (در نمایش شما) باز هم به کار خودش ادامه داد، نشان دهید که چه‌طور کودک، با اتخاذ تدابیری مجبور نخواهد بود که از گروه اطاعت کند.

۵-۸-۱۳ اظهارنظر کردن کودک را تحسین کنید و به او جایزه بدهید.

زمانی‌که کودک، خودش را مطرح می‌کند و یا عقیده‌ای مخالف عقیدهٔ جمع و یا دست کم، غیرمعمول در میان جمع را، ابراز می‌کند، او را تحسین کنید. بگذارید او بداند که وقتی فهمیدید همهٔ کودکان می‌خواستند در استخر شنا کنند، ولی او گفته که نمی‌توانند به این‌کار بپردازند چون بزرگتری برای نظارت وجود ندارد، چه‌قدر برای شما مسرت بخش بوده است. با این‌حال، به پلیسی برای دیگر کودکان تبدیل نشوید. در

صورت لزوم، رفتار آن‌ها را تصحیح کنید، ولی واقعه را به پدر و مادرشان گزارش نکنید؛ مگر اینکه احساس کنید که آن‌ها باید آن ماجرا را بدانند و حتی در چنین صورتی آن را به طور خصوصی با آن‌ها مطرح کنید و از آن‌ها قول بگیرید که منبع خبر را به کودکان نگویند.

۶ـ۸ ■ ۱۳ اگر کودک، به تبعیت از گروه به کارهای خلاف پرداخت، عواقبش را به او نشان دهید.

زمانی‌که کودکتان، انتخاب می‌کند که از گروه دنباله‌روی کند و به انجام کارهای ناشایست بپردازد، سخنرانی کردن تنها، برای او کافی نیست. در این هنگام باید برای او دلایل منطقی ارائه کنید و بگویید که به چه علت، رفتارش ناپذیرفته به شمار می‌رود؛ ولی بعد باید وارد عمل شوید.

- کودک را محدود کنید. زمانی‌که کودک نشان داد که مسؤولانه رفتار نمی‌کند، او را محدود کنید. اگر در کوچه دوچرخه‌سواری می‌کند، صرفاً به این دلیل که کودکان دیگر این‌کار را می‌کنند، به او بگویید که به‌اندازهٔ کافی برای دوچرخه‌سواری احساس مسؤولیت نمی‌کند. برای چند روز، دوچرخه را از او بگیرید. سپس، اجازه دهید زیر نظر شما چند روز آن را سوار شود تا اینکه در نهایت، مجدداً اجازه دهید تا دوباره به تنهایی آن را سوار شود.
- به طور موقت، کودک را از بودن با جمع، محروم کنید. اگر کودک تسلیم تقاضاهای گروه شده است، مقدار زمانی را که با گروه سپری می‌کند، محدود کنید. بر حسب شدّت جرم، ممکن است او را چند روز محدود کنید و دوباره به او اجازه دهید تا وقتی دست به خطای دیگری نزده‌اند با آن دوستان باشد، و یا موقعیت را با والدین دیگر به بحث بگذارید و با همدیگر تصمیم بگیرید تا زمانی که کودکانتان با یکدیگر سپری می‌کنند، کم کنید. در موارد شدید، ممکن است مجبور شوید کودک را برای مدّت طولانی‌تری محروم کنید تا پیوندهای بین آن‌ها را ضعیف کنید. بهترین کار این است که این کار را به طور طبیعی انجام دهید. به عبارت دیگر، صرفاً بودن با گروه مورد نظر را قدغن نکنید، بلکه بکوشید او را با گروهی دیگر، فعالیتی تازه، و یا کودکانی جدیدتر، آشنا کنید.
- از تصحیح بیش از حد استفاده کنید. کودکتان را به جبران کار ناشایستش مجبور کنید. برای مثال، اگر کودکان، به حیاط همسایه تخم‌مرغ پرتاب کرده‌اند، کودک خودتان را مجبور کنید که زمین خانهٔ همسایه را پاک کند و سپس با انجام کارهایی در خانه، مقداری پول در بیاورد و بهای تخم‌مرغ را بپردازد. اگر کودک از شما پرسید که چرا

باید به تنهایی بهای کاری را بپردازد که گروهی آن را انجام داده‌اند، پاسخ دهید که چون شما تنهاپدر و یا مادر او هستید و نه پدر یا مادر بچه‌های دیگر.

۹ ■ ۱۳ بازنده‌ها و ـ برنده‌های بد

برد و باخت، معمولاً در عرصه‌های مختلف زندگی اتفاق می‌افتد؛ ولی برای کسانی که از روحیهٔ ورزشکاری برخوردار نیستند، تجربه چندان خوشایندی نیست. آیا شما دوست دارید یکبار دیگر با کودکی که همین الان تمام بازی را به هم زده بازی کنید؟ آیا اگر جوناتان وقتی در انتخاب مبصر کلاس رأی نیاورد، با همکلاسی‌هایش دعوا کند که چرا به او رأی نداده‌اند، بار دیگر همکلاسی‌هایش به او رأی خواهند داد؟ آیا وقتی نماینده شد و شروع به گزافه‌گویی در مورد رأی آوردنش کرد، چه‌طور؟ آیا کودکان دیگر از بازی با گلوریا که همیشه وقتی می‌بازد گریه می‌کند، لذت می‌برند؟ و یا فردی که هر وقت می‌برد شروع به پز دادن و اغراق کردن در مورد بردنش می‌کند؟ یادگیری روحیهٔ ورزشکاری و برخورد خوب در هنگام برد و باخت، یک شبه به دست نمی‌آید. بیشتر کودکان، زمانی که در مدرسهٔ ابتدایی هستند، هنگامی که بازنده می‌شوند ناراحت می‌شوند و نمی‌توانند تحمل کنند، ولی اگر نمونه‌ای از یک ورزشکار خوب ارایه دهید و چیزی کمتر از آن را از کودکتان نپذیرید، کودکتان نیز خواهد آموخت که چطور یک برندهٔ خوب و یک بازندهٔ خوب باشد.

۱ - ۹ ■ ۱۳ روحیهٔ ورزشکاری را تشریح کنید.

زمانی که در گفتگوهای روزمره، صحبت از روحیهٔ ورزشکاری به میان می‌آید، برای کودکتان معنای بردن و باختن شرافتمندانه و خوشایند را توضیح دهید. از اصطلاح بازیکن خوب و ورزشکار خوب، زیاد استفاده کنید و موقعیت‌هایی را شرح دهید که در آن‌ها آدم‌ها غر نمی‌زنند، اخم نمی‌کنند، لاف نمی‌زنند و نق نق نمی‌کنند.

۲ - ۹ ■ ۱۳ نمونه‌ای از یک ورزشکار خوب را نشان دهید.

کودکان، کارهایی رامی‌آموزند که می‌بینند؛ کارهایی را که شما آن را انجام می‌دهید.

- نمونهٔ خوبی برای کودکتان باشید. خودتان، ورزشکار خوبی باشید، کسی که با تواضع و خوشایندی می‌برد و با وقار می‌بازد. بدین‌ترتیب، کودکتان نیز خواهد آموخت که همان‌گونه عمل کند و هنگامی که در موقعیت دشواری قرار می‌گیرد، از کارهای شما تقلید کند.
- در برد و باخت‌های کودک، رفتار مناسبی داشته باشید. بعضی از والدین، در پایان هر

مسابقه‌ای بدتر از کودکانشان رفتار می‌کنند. گاهی به نظر نمی‌رسد جملهٔ «بازی برد و باخت داره» کاربرد زیادی داشته باشد!

۳ - ۹ ■ ۱۳ رفتار خوب را تمرین کنید.

به کودکان ، فرصت بدهید که واکنش‌های خود را تمرین کنند. در مورد کودکان خردسال، مناسب است که به آن‌ها فرصت بدهید تا بردن و باختن را تمرین کنند.

- با کودک، به بازی‌های دو نفره بپردازید. برای نمونه، اگر مشغول بازی یک قل دو قل و یا گل یا پوچ هستید، می‌توانید با استفاده از فرصت پیش آمده، به تقویت رفتار مناسب در کودک بپردازید و یا برای او شرح دهید که به چه علت بعضی رفتارها مناسب و یا نامناسب هستند. درحالی‌که با کودکتان بازی می‌کنید با نشان دادن واکنش‌های مناسب، طرز رفتار درست را به او بیاموزید: «خیلی خوب بازی کردی. منو سه بر یک بردی. باید این دفعه بیشتر تلاش کنم» یا« خوب، من دور پیش تو رو بردم، ولی راستش خیلی قوی هستی. نمی‌دونم که می‌تونم دوباره ببرمت یانه.»
- رفتار بازیکن خوب را به صورت طبیعی و خصوصی به کودکتان نشان دهید تا کودک زمانی‌که در حال یاد گرفتن لبخند زدن است، بتواند بدون دغدغه خاصی، کمی نیز لب و لوچه‌اش را جمع کند. اکثر کودکان، به سرعت می‌فهمند و می‌آموزند که چه‌طور، واکنش‌های خود را کنترل کنند.
- نقش آنچه را که یک برنده می‌تواند بگوید، بازی کنید. قبل از شروع یک بازی، با کودکتان در این مورد صحبت کنید که اگر برد و یا حریف را مغلوب کرد، چه چیزی می‌تواند بگوید: «بک‌هندت [زدن توپ با پشت راکت در بازی تنیس. م] واقعاً خوب بود. خیلی سعی کردم تا تونستم ببرمت» یا «واقعاً بازیت خوب بود. امیدوارم بتونی کمی هم به من یاد بدی.»
- نقش آنچه را که یک بازنده می‌تواند بگوید، بازی کنید. واکنش‌ها و جمله‌های مناسبی را تمرین کنید که بازنده می‌تواند بگوید و انجام مثلاً دست دادن با حریف و گفتن اینکه: «تبریک می‌گم: خیلی خوب بازی کردی!» یا «حالا باید منتظر مسابقهٔ بعدی باشم».
- همراه با کودکتان، بازی پیشکسوتان ورزشی را تماشا کنید. زمانی که برنامه‌های ورزشی یا مسابقات تلویزیونی را تماشا می‌کنید و یا برای دیدن مسابقات ورزشی رفته‌اید، رفتار ورزشکاران حرفه‌ای را، وقتی که می‌برند یا می‌بازند، به کودکتان نشان دهید. زمانی که بزرگسالان یا کودکان دیگری می‌برند یا می‌بازند، دربارهٔ رفتار ورزشی آن‌ها صحبت کنید. به آن‌ها بگویید که برنده‌ها یا بازنده‌ها چه کارهای

دیگری را می‌توانستند انجام دهند و یا بگویند؟ چه رفتاری در آن‌ها باعث شد که به نظرمان ورزشکاران خوبی بیایند؟

۴ - ۹ ■ ۱۳ رفتار ورزشی ناشایست را، نپذیرید!

اگر کودکتان رفتار خوبی ندارد، بگذارید بداند که رفتارش پذیرفتنی نیست. اگر «جانت» وقتی که می‌بازد، کارت‌ها را زمین می‌اندازد؛ از بازی کردن مجدد با او، خودداری کنید و یا تا زمانی که ثابت نکرد که بازیکن خوبی است، او را از بازی اخراج کنید. اگر رفتار نامناسب ورزشی در یک فعالیت تیمی اتفاق افتاد، با مربی صحبت کنید و یا به کودک هشدار دهید که اگر دوباره چنین رفتاری داشته باشد، از بازی اخراج خواهد شد. سپس، آن را اجرا کنید.

۵ ـ ۹ ■ ۱۳ رفتار خوب ورزشی را تقویت کنید.

تلاش‌های کودک را در هنگامی که صرف‌نظر از امتیاز، مانند یک برنده عمل می‌کند و یا چنین رفتاری را در دیگران تشخیص می‌دهد، تحسین کنید.

۱۰ ■ ۱۳ لاف زدن و پز دادن

«من در امتحان اجتماعی نمره نوزده گرفتم، ولی تو فقط شونزده شدی!» یا «پدر من قوی‌تر از پدر توئه!» یا «من می‌تونم پنج بار تا خونه بدوئم. من بهترین ورزشکار مدرسه هستم!».

ممکن است به نظر کودکتان، لاف‌زدن راهی برای غلبه بر دوستان و یا تحت تأثیر قرار دادن دشمنان بیاید، ولی واقعیت آن است که هیچ‌کس، لاف زدن را دوست ندارد. این مسأله به‌ویژه دربارهٔ کودکان، ناخوشایندتر است، زیرا معمولاً لاف زدن و پز دادن کودک نشانگر تزلزل شخصیتش است. او با استفاده از این روش، به جبران خودانگارهٔ[1] ضعیفش می‌پردازد.

بنابراین، در آغاز، راه‌حل‌های ما برای کاستن از رفتار نامناسب است و سپس، بر روی افزایش اعتماد به نفس کودک، متمرکز می‌شود.

۱ ـ ۱۰ ■ ۱۳ به لاف زدن کم، بی‌توجهی کنید.

برای هر کس، طبیعی و عادی است که گاهی لاف بزنند. امّا اگر دوستان کودک و

---

۱ ـ برای تعریف خودانگاره، پاورقی بخش ۸ ■ ۱۳ را ببینید.

خواهر و برادرش از لاف زدن او خسته شوند، آن را اعلام می‌کنند و شما نمی‌توانید این رفتار را نادیده بگیرید.

۱۳ ■ ۱۰ـ۲ بر روی لاف زدن، اسم بگذارید.

زمانی‌که لاف‌زدن کودک به صورت یک مشکل در آمد، به طور واضح بر روی کار او اسم بگذارید؛ ولی آن را دروغ گفتن نخوانید: «جان، تو تمام بعدازظهر داشتی در این مورد صحبت می‌کردی که چه‌قدر خوب بازی کردی، ولی الان دیگه داری لاف می‌زنی. ما به تو افتخار می‌کنیم، ولی بسه!»

۱۳ ■ ۱۰ـ۳ علت را بیابید.

هنگامی که می‌بینید کودک، رفتار لاف‌زنانه‌ای را در پیش می‌گیرد، دربارهٔ آن با او صحبت کنید تا دریابید که چرا کودک، لاف زدن را لازم دیده است؟

- به کودک، نشان دهید که چه‌طور لاف‌زدن اغلب نتیجه‌ای معکوس دارد. اگر کودک تلاش می‌کند که دیگران را تحت تأثیر قرار دهد، از او بپرسید که وقتی می‌شنود که دیگران از خودشان تعریف می‌کنند چه احساسی پیدا می‌کند و یا وقتی او شروع به لاف‌زدن می‌کند، دوستانش چه می‌گویند؟
- کاری کنید کودک، رفتار خودش را ببیند. یکی از جدیدترین لاف‌زدن‌های کودک را به صورت نمایشی، اجرا کنید. شما نقش کودک را بازی کنید و سپس، جایتان را با هم عوض کنید و به او واکنش خودتان را نشان دهید.

۱۳ ■ ۱۰ـ۴ به کودک، راه‌های دیگری را برای تحت تأثیر قرار دادن مردم بیاموزید.

به کودکتان بگویید که اگر می‌خواهد دیگران دربارهٔ او خوب فکر کنند، راه‌های بهتری برای تحت تأثیر قرار دادن آن‌ها وجود دارد. راه‌های زیر، برای جلب توجه، مناسب هستند:

- به کودکتان بیاموزید که چه‌طور کلمات تعارف‌آمیز و خوشایند بگوید. هر کسی دوست دارد که مورد توجه و تحسین قرار گیرد. نقش موقعیت‌هایی را بازی کنید که در آن، کودک، می‌تواند بیاموزد که چه‌طور به طور طبیعی حرفهای خوشایند به دیگران بگوید.
- به کودک کمک کنید که مهارت‌هایی را کسب کند. به او بگویید، کسی که مدام لاف می‌زند در واقع، در حال تقاضا کردن از دیگران است که به او توجه کنند. اگر کودک، *با خودش راحت باشد* [و به اصطلاح *با خودش درگیری نداشته باشد*] نیازمند این‌همه

پس‌خورانده نخواهد بود. به او کمک کنید تا مهارت‌هایی را بیابد تا بی‌آنکه تقاضا کند، توجه کسب کند.

- به کودک بیاموزید که برنده یا بازندهٔ خوبی باشد. برای آنکه به کودکتان نشان دهید که چه‌طور به طرز خوشایندی ببرد یا ببازد، به بخش ۹■۱۳ مراجعه کنید. کودکان دیگر، کسانی را که عقاید جالب و درخشانی دارند و می‌دانند که چه‌طور از دیگران تبعیت کنند، دوست دارند.

۵ـ۱۰■۱۳ الگوی خوبی برای کودکتان باشید.

به بررسی رفتار خودتان بپردازید و ببینید آیا در مورد دارایی‌ها و انجام کارهایتان، مدام لاف می‌زنید؟ شاید تنها انعکاس رفتار خودتان را در کودک می‌بینید؟ اگر چنین است، بکوشید رفتار خودتان را تغییر دهید تا نمونهٔ قابل تحسینی برای کودکتان باشید.

۶ـ۱۰■۱۳ رفتار و گفتار درست را تحسین کنید.

زمانی که می‌بینید کودکتان کمتر لاف می‌زند و یا، رفتار جدیدی را تمرین می‌کند، دربارهٔ او اظهارنظر مثبت کنید: «چند روزه که ندیدم دیگه لاف بزنی. خیلی عالیه!» یا «باید واقعاً بهت چشم روشنی بدم. دیدم که همهٔ دوستانت داشتن از دوچرخه‌ت تعریف می‌کردن و تو حتی یکبار هم پز ندادی، خیلی متین رفتار کردی!».

۷ـ۱۰■۱۳ احساس عزت‌نفس ایجاد کنید.

اگر کودکتان احساس عزت‌نفس کافی داشته باشد نیازی نخواهد داشت که دارایی‌ها و کارهایش را به رخ دیگران بکشد.

- به کودکتان محبت بی‌دریغتان، را ابراز کنید. کودکتان باید اطمینان یابد که او را به خاطر کسی که هست و یا کاری که انجام می‌دهد، دوست دارید. به او بگویید دوستش دارید و افتخار می‌کنید که او فرزندتان است (به بخش ۱■۲ مراجعه کنید).
- به کودکتان کمک کنید تا مهارت‌ها، علایق و فعالیت‌هایی را پیدا کند. کودکی که مهارت‌ها و علایقی دارد، اطلاعات و تجارب بیشتری برای به اشتراک گذاشتن دارد. علاوه‌بر این، دربارهٔ خودش احساس بهتری می‌یابد، زیرا اطلاعات و توانایی‌های ویژه‌ای دارد.
- به حل و رفع مشکلات مدرسه‌ای کودک بپردازید. اگر کودکتان در یادگیری، مشکل دارد، تمام روز او تبدیل به یک درگیری ناخوشایند می‌شود. کودکی که شکست‌های دایمی را تجربه می‌کند، نمی‌تواند احساس موفقیت یا توانایی داشته باشد. با کمک

گرفتن، بکوشید در مدرسه احساس خوبی داشته باشد (برای پیشنهادهایی در مورد متمرکز کردن فعالیتهای‌تان، به بخش ۱۱ مراجعه کنید.)

- به کودکتان کمک کنید تا دوستانی پیدا کند. دوستی، یکی از مهمترین ارتباطاتی است که با برقراری آن، کودک در مورد خودش می‌آموزد، و اعتماد به‌نفس پیدا می‌کند. کودکی که در دوست‌یابی مشکل دارد و یا از جمع، اخراج شده است، تصویری منفی از خودش پیدا می‌کند. بیرون بودن از جمع، دلپذیر نیست؛ به‌ویژه هنگامی‌که کودکان دیگر این احساس را در کودک القاء می‌کنند که خواستنی نیست. برای آموزش دوست‌یابی به کودکتان، به بخش ۵▪۱۳ مراجعه کنید.
- فهرستی از رفتارهای مثبت، تهیه کنید. این کار، روش بسیار مؤثری است؛ با اینکه برای کودکانی که برداشت خوبی از خودشان ندارند، مشکل است. از کودکتان بخواهید که تمام رفتارهایی را که در خودش دوست دارد، بنویسد. شما نیز می‌توانید فهرستی از جنبه‌های خوب او تهیه کنید. از او بخواهید که تحسین‌هایی که دریافت می‌کند و یا چیزهایی را که دیگران در او دوست دارند، ثبت کند.
- یک «کتاب خوب» تهیه کنید. به‌صورت طنز تمام رفتارهایی را که در کودک تصدیق و تحسین می‌کنید، ثبت کنید. به‌طور منظم، کتاب را با همدیگر دوره کنید. کودکتان از داشتن اینهمه نکات مثبت، تعجب خواهد کرد!
- ثابت قدم باشید. اعتماد به‌نفس، به سرعت ایجاد نمی‌شود و بنابراین، حتماً این کار را تبدیل به یک تلاش دراز مدت کنید که هر روز، بخشی از آن انجام می‌شود. همواره بکوشید که اظهارنظرهای مثبت را افزایش دهید، در عین حال که انتقاد را به حداقل ممکن می‌رسانید.

۸ـ۱۰▪۱۳ پی‌آمدهای منفی را به‌کار گیرید.

اگر کودکتان به لاف‌زدن ادامه می‌دهد، به تدابیری نیازمندید که رفتار او را تغییر دهید.

- کودک را از فعالیت مورد علاقه‌اش محروم کنید: «تو در این مورد که چه شناگر بزرگی هستی لاف زدی، بنابراین فردا به استخر نخواهیم رفت!».
- شیء را از او بگیرید. «تو آن‌قدر در مورد دوچرخه‌ای که قراره برات بخریم، لاف زدی که می‌خوایم خریدن اونو به تعویق بندازیم. چند هفته صبر می‌کنیم تا ببینیم می‌تونی بدون لاف‌زدن در مورد اون با دوستات صحبت کنی یا نه؟».
- همبازی‌های کودک را محدود کنید: «به‌نظر می‌رسه که هر وقت با بیلی بازی می‌کنی باهاش مسابقه لاف‌زدن می‌ذاری. پس حق نداری در باقی هفته باهاش بازی کنی!».

۱۴

ترس‌ها

برخی از کودکان هیچ‌گاه معنای ترس را درک نمی‌کنند؛ اما بسیاری از آن‌ها، با مجموعه‌ای از تجارب ترسناک در طول زندگیشان روبرو می‌شوند. آن‌ها از افراد غریبه، تاریکی، حیوانات، طوفان، توالت و یا هر چیز جدید یا متفاوتی می‌ترسند. این‌گونه ترس‌ها در برخی سنین یا دوره‌هایی خاص تشدید می‌شوند. برای مثال ترس از صداهای بلند در دو سالگی به اوج می‌رسد.

با اینکه دورهٔ زندگی برای کودکان سراسر تفریح است؛ اما همین‌طور دوره‌ای است که اطلاعاتشان در مورد مکان و زمان در این دنیای بزرگ، افزایش می‌یابد. کودک در این مرحله، از چیزهای جدید، اشیاء بزرگ مانند قطار، وسایل پر سر و صدایی نظیر جاروبرقی و همین‌طور حیوانات گوناگون می‌ترسد. افزون‌بر این موارد، در این دوره یکی از بزرگترین ترس‌های کودکان آن است که مبادا والدینشان آن‌ها را ترک کنند.

با افزایش تجارب کودک در محیط زندگی، برخی ترس‌ها از میان می‌روند؛ اما انواع دیگری از ترس، جای موارد قبل را می‌گیرد. بعضی از کودکان سه تا چهار ساله، ممکن است به‌ویژه از صداهای بلند و یا تاریکی بترسند؛ اما کودکان پنج ساله با تجربه‌تر هستند، آن‌ها در مورد قطار، اتومبیل‌ها و حیوانات، اطلاعاتی به‌دست آورده‌اند؛ ولی ممکن است هنوز از تاریکی و یا آسیب‌های احتمالی وحشت داشته باشند. در این سن، ممکن است هنوز ترس از جدایی از پدر و مادر در ذهن کودک وجود داشته باشد.

برای بسیاری از کودکان، شش سالگی سن بروز ترس‌هاست. حتی ممکن است ترس از صداهای بلند دوباره در این سن بروز کند. ترس از جادوگرها و ارواح در اول فهرست قرار دارد و در پی آن‌ها ترس از گم شدن یا به خواب رفتن در تنهایی، جلب توجه می‌کند. کودک، اغلب از قدرت عناصری نظیر باد و آتش می‌هراسد. برخی از آن‌ها در مورد

آسیب‌های شدید بدنی شجاع هستند، ولی از خراش‌ها و بریدگی‌ها می‌ترسند و بالاخره، یکی از ترس‌های جالب آن‌ها، نگرانی در مورد سلامت پدر و مادرشان است.

یک کودک هفت ساله می‌تواند بیندیشد و تفسیر کند. گاهی سایه‌ها در نظر کودک به شکل هیولا درمی‌آیند و گاهی تصور می‌کند که موجودات وحشتناکی در ساختمان وجود دارند. او از وقایعی که ممکن است در طول شب زیر تختخوابش رخ دهند، می‌ترسد. این کودک، حتی نگران درگیر شدن کشورش در یک جنگ بزرگ است. او هر روز در مورد رخدادهای روزانه نگران می‌شود. برای مثال، می‌ترسد که دوستش نداشته باشند، دیر به مدرسه برسد و یا حتی مادر هرگز به خانه باز نگردد.

وقتی کودک به هشت یا نه سالگی می‌رسد، به‌طور کلی ترس‌هایش کاهش می‌یابد؛ اما نارسایی‌های شخصیتی و مسخره شدن از سوی دیگران، از نگرانی‌های عمدهٔ او به شمار می‌روند. در ده سالگی با افزایش اعتماد به نفس، از این قبیل نگرانی‌ها کاسته می‌شود.

با وجود این، با افزایش سن کودک، تمام ترس‌ها ناپدید نمی‌شوند. کودکان و بزرگسالان هر یک، ترس‌های مخصوص خود را دارند. کودکان امروزی از تصادف با اتومبیل، آتش، مرگ، جنگ، نمرات پایین، والدین ناسازگار، احمقانه به‌نظر رسیدن، ارتفاع و دزدها می‌ترسند. مطالعه و بررسی محققان در سال ۱۹۸۵ نشان داد که اختلاف بارز بین موضوعات نگران کنندهٔ کودکان امروزی در مقایسه با کودکان نسل قبل (والدین فعلی)، افزایش چشمگیر ترس از ارتفاع و دزدی‌های شبانه است.[۱]

بسیاری از ترس‌های مردم جامعه، ریشه در تجربیات دوره کودکی دارد. ترس‌های اجتماعی نظیر ترس از صحبت کردن در جمع، ممکن است ناشی از مجموعه‌ای از حوادث دوران کودکی باشد و ترس از فضاهای باز (آگورافوبیا[۲])، در اثر ترس از مدرسه یا جدا ماندن از دیگران ایجاد شده باشد. هدف شما باید آن باشد که همزمان با رشد مهارت‌ها و اعتماد به نفس در کودک، او را در گذشتن از میان مجموعهٔ بزرگی از نگرانی‌ها و هراس‌ها یاری کرده، از تبدیل ترس‌های شدید به واکنش‌های فوبیک جلوگیری کنید.

با استفاده از راهنمایی‌های زیر، می‌توانید ترس‌های کودکانتان را به حداقل رسانید و حتی بر آنها چیره شوید.

---

۱ ـ مطالعه و بررسی یاد شده، در کشورهای غربی انجام شده است. از همین‌رو، ترس از ارتفاع (که ناشی از بافت شهری با ساختمان‌هایی بلند است) و دزدی‌های شبانه (که معلول دزدی‌های مسلحانه می‌باشد) ممکن است در میان کودکان ایرانی کمتر مطرح شود ـ مترجم.

2 - Agoraphobia

راهنمایی‌های عمومی برای جلوگیری از ریشه‌دار شدن ترس

○ ***آیا ترس مقتضای سن کودک است؟ تا چه سنی می‌توان آن‌را نادیده گرفت؟*** هر ترسی سن و الگوی مخصوص خود را دارد. در تمام بخش‌های این فصل، اطلاعاتی را خواهید یافت که شما را در پاسخگویی به پرسش‌هایتان یاری خواهند کرد. افزون بر این، به اشکال متفاوت ترس نیز آگاه می‌شوید.

اما اگر ترس، شکل نمادین خود را داشته باشد، نیازی به نادیده گرفتن آن وجود ندارد. وقتی تشویش کودک آن‌قدر جدی است که جلوی توانایی‌های او را می‌گیرد، مداخلهٔ والدین ضروری است. بسیاری از کودکان خردسالِ سه، چهار یا پنج ساله از تاریکی می‌ترسند؛ امااگر فرزند شما خواب راحتی در شب ندارد، مداخلهٔ شما مناسب و ضروری است.

○ ***به ترس‌های کودک، بیش از حد واکنش نشان ندهید.*** همان‌طور که نادیده گرفتن ترس‌ها منطقی نیست، هیچ‌گاه واکنش بیش از حد نیز به آن‌ها نشان ندهید. اما به یاد داشته باشید که یک پاسخ منطقی به کودک (به‌عنوان بیان آگاهی شما) می‌تواند جلوی پیشرفت ترس او را بگیرد.

مسخره کردن، عصبانی شدن و انتقاد بی‌موقع، اضطراب کودک را افزایش می‌دهد. برای نمونه، جملاتی نظیر: «چه بچهٔ ترسویی!» و یا «بچه گربهٔ به اون کوچکی که کاری به تو نداره!» تأثیرات منفی در بردارد؛ زیرا در بسیاری از موارد واکنش کودک به این برخوردها، مخفی کردن ترس است نه فراموش کردن آن. هر چه با عصبانیت بیشتری بگویید که فرزندتان از رفتن به طبقهٔ بالا می‌ترسد، ترس در وجود او بیشتر خواهد شد.

توجه و همدردی بیش از حد نیز نادرست است. در آغوش گرفتن و نوازش کودک، در پی بروز ترس، این احساس را در او برمی‌انگیزد که یک خطر واقعی وجود داشته است. مردی که هنوز از گربه‌ها می‌ترسد، تاکنون، فرصت مناسبی را برای برقراری ارتباط صحیح با حیوانات نیافته است. والدین این فرد ـ در زمان کودکی‌اش ـ با نزدیک شدن یک گربه، او را در آغوش می‌گرفته و می‌گفته‌اند: «نترس! هیچ‌کس نمی‌تونه تورو اذیت کنه! ببین گربه نمی‌تونه به تو نزدیک بشه!» و این طرز برخورد، تصویر خطرناکی از گربه‌ها در ذهن کودک، باقی گذاشته است.

○ ***ازکودک، حمایت کنید.*** اگر کودک از وجود یک هیولا در زیر تختخوابش می‌ترسد، به او اطمینان دهید که چنین چیزی در آنجا وجود ندارد. سپس تشویقش کنید تا در حضور شما زیر تختخواب را نگاه کند. لازم نیست با یک نطق طولانی در مورد خیالی بودن هیولاها او را راضی کنید یا حتی چندین بار خودتان اتاق را بگردید. اگر کودک از یک سگ غریبه می‌ترسد، روش نزدیک شدن به سگ را به او بیاموزید و سپس

دستتان را به سوی سگ دراز کنید. در نهایت، از کودک بخواهید از شما تقلید کند.

- ***رفتارهای جسورانه را تقویت کنید.*** کلید کمک به کودکان برای از بین بردن ترس آن‌ها، تحسین و تشویق در انجام رفتارهای جسورانه است. وقتی فرزندتان از کنارتان برمی‌خیزد تا با یک حیوان یا موقعیت جدید روبرو شود، او را تحسین کنید. در مورد نحوهٔ برخورد کودک با موقعیت‌های گوناگون، اظهارنظر کنید و او را در آغوش بگیرید. این روش باعث می‌شود تا کودک یک بار دیگر نیز به چنین رفتاری اقدام کند.

راهنمایی‌هایی برای غلبه بر ترس‌ها (فوبی‌ها)

وقتی ترس یک کودک، بیش از مدت زمانی که انتظار می‌رفته، طول کشیده و یا به قدری شدید است که فعالیت‌های زندگی‌اش را مختل می‌کند، تلاش شما برای کاهش ترس او ضروری است؛ زیرا در غیر این صورت، یک ترس *ساده* به یک *فوبی واقعی*[1] تبدیل خواهد شد. ممکن است کمک افراد متخصص، به‌ویژه در مورد کودکانی که بارها دچار ترس‌های جدیدی می‌شوند، آخرین راه‌حل باشد؛ اما برای شما نیز روش‌هایی وجود دارد که می‌توانید امتحانشان کنید. براساس نتایج بررسی روان‌شناسان، کاستن حساسیت کودک نسبت به ترس، راهی مناسب برای غلبه بر آن است.

- ***ترس کودک را ارزیابی کنید.*** آیا کودک از همهٔ سگ‌ها می‌ترسد یا فقط از سگ‌های سیاه دوری می‌کند؟ اگر از رعد و برق وحشت دارد، آیا از رعد بیشتر می‌ترسد یا برق؟ با کودک صحبت کنید و واکنش‌های او را در موقعیت‌هایی که ترسیده است، زیر نظر بگیرید تا آگاهی بیشتری نسبت به ترس او بیابید.
- ***از کودک بخواهید میزان ترسش را مشخص کند.*** ترس، درجات گوناگونی دارد به‌طوری که دانستن میزان آن به شما کمک می‌کند تا رویارویی کودک را در موقعیت‌های ترسناک کنترل کنید و به‌علاوه، به کودک نیز کمک می‌کند تا متوجه کاهش شدت ترسش شود. برای کودکان بزرگ‌تر بهتر است از یک درجه‌بندی صفر تا ده استفاده کنیم. بدین‌معنا که از آنان بخواهیم میزان ترسشان را با یکی از اعداد بین صفر تا ده بیان کنند. برای کودکان خردسالی که درک مفهوم اعداد برایشان مشکل است، بهتر است، میزان وحشت خودشان را با فاصلهٔ دو دستشان از هم نشان دهند.
- ***ترس‌ها را براساس درجهٔ آن‌ها فهرست کنید.*** وقتی کودک، در بیان میزان و درجهٔ اضطرابش ماهر شد، ترس‌های او را به بخش‌هایی قابل بررسی تقسیم کنید. بدین‌معنا که در آخر فهرست، ترس‌های خفیف‌تر و در بالای آن، موارد جدی‌تر را قرار دهید. سپس

---

[1] ـ بیمار مبتلا به فوبی در بسیاری از موارد از غیرمنطقی بودن ترس خود آگاه است؛ اما نمی‌تواند در مقابل آن مقاومت کند ـ م.

کار را از ترس‌های خفیف‌تر آغاز کنید و به سوی موارد شدیدتر، پیش بروید. برای مثال، ترس از سگ، درجات گوناگونی دارد. کمترین درجهٔ ترس هنگامی است که کودک، کتابی را دربارهٔ سگ‌ها ورق می‌زند. یک درجه بالاتر، تماشای یک سگ واقعی است و در نهایت، بالاترین درجهٔ ترس، نوازش کردن آن است.

○ ***راه‌های خنثی کردن اضطراب را تشخیص دهید و به کودک بیاموزید.*** قبل از اقدام به غلبه به ترس، مطمئن شوید که میزان اضطراب کودک کم باشد؛ زیرا اگر ترس به سرعت تشدید شود، کودک قبل از آنکه نتیجهٔ مقاومت در برابر آن را دریابد، از موقعیت یاد شده فرار خواهد کرد. بنابراین، پیش از آنکه به حساسیت‌زدایی کودک نسبت به ترسش بپردازید، راه‌هایی را برای خنثی کردن اضطراب او بیازمایید.

به کارگیری روش‌های کسب آرامش، یکی از بهترین راه‌ها برای مقابله با اضطراب است؛ زیرا از نظر بدنی غیرممکن است که شخصی در یک زمان، هم آرام و هم هراسان باشد (به بخش ۱۰■۲ مراجعه کنید.). زمزمه کردن واژه‌ای مثل *آرام* می‌تواند به تمرکز در آرام سازی کمک کند. کودک، نفسی عمیق می‌کشد و با تکرار این واژه به آرامش دست می‌یابد.

حضور شما در هنگام رویارویی کودک با یک موقعیت سخت، نوعی حمایت به‌شمار می‌آید. تماس و نزدیکی شما به کودک، به او احساس امنیت بیشتری می‌دهد و تشویقش می‌کند تا به جای عقب‌نشینی، به تلاش خود برای غلبه بر اضطراب ادامه دهد.

روش‌های دیگر برطرف کردن اضطراب شامل گوش دادن به موسیقی، خوردن خوراکی و شمارش اعداد هستند. درواقع، این‌گونه فعالیت‌ها حواس کودک را از ترس پرت می‌کنند. برای نمونه، کودکی در هنگام طوفان به موسیقی مورد علاقهٔ خود گوش می‌دهد، دیگری هنگام نزدیک شدن به سگ‌ها بستنی می‌خورد و کودکی دیگر در مطب دندان‌پزشک، سرامیک‌های کف اتاق را می‌شمارد. از هر روشی که فرزندتان را خونسرد و آرام نگاه می‌دارد، استفاده کنید.

هر بخش از این فصل شامل راه‌هایی اختصاصی برای غلبه بر یک ترس خاص است و شما علاوه بر مطالبی که شرح داده شدند، روش‌های کلی بیشتری را فرا خواهید گرفت.

۱■۱۴ ترس از حیوانات

بعضی از کودکان از ابتدا حیوانات را دوست دارند، اما برخی دیگر، از حیوانات می‌ترسند. کودک در دو تا سه سالگی متوجه می‌شود که بعضی از حیوانات خطرناک هستند، اما برای تشخیص انواع خطرناک دانش کافی ندارد، پس به دنبال این وضعیت در

نزدیک شدن به آن‌ها احتیاط می‌کند. اگر تجربهٔ بدی از نزدیکی به حیوانات برای کودک پیش نیاید، این احتیاط تا سن پنج یا شش سالگی برطرف می‌شود، اما در غیر این‌صورت، ترسی دایمی در او شکل می‌گیرد.

دور کردن کودک از حیواناتی نظیر مار، موش و یا حیوانات بزرگ عقلانی است، اما در مورد حیوانات خانگی و اهلی بهتر است کودک را از آن‌ها دور نکنیم. برای کاهش ترس فرزندتان راه‌های بسیاری وجود دارد که به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱ـ۱ ■ ۱۴ ترس کودک را نادیده بگیرید.

در ابتدا بهتر است ترس کودک را نادیده بگیرید. به جای هرگونه صحبت، با رفتار خود نشان دهید که از حیوانات نمی‌ترسید. وقتی با هم به یک سگ نزدیک می‌شوید، منتظر واکنش کودک نباشید. بلکه بی توجه به او، سگ را نوازش کنید. کودک را مجبور به تقلید از رفتار خود نکنید، بلکه به عنوان الگویی مثبت، رفتار با حیوانات اهلی را به او بیاموزید.

۲ـ۱ ■ ۱۴ آنچه را که کودک از آن می‌ترسد، مشخص کنید.

تا حد امکان، جزییات ترس کودک را کشف کنید. او ممکن است از اینکه گربه صورتش را پنجول بکشد و یا سگ گازش بگیرد، بترسد.

۳ـ۱ ■ ۱۴ عکس‌هایی از حیوان را به کودک نشان دهید.

ابتدا نظر خودتان را در مورد حیوانی که کودک از آن می‌ترسد، بیان کرده، سپس با استفاده از شکل‌های کتاب‌ها و مجله‌ها سر صحبت را با کودک باز کنید. در مورد طرز ایستادن و نشستن و رفتار حیوانی که حالت دوستانه‌ای دارد با او صحبت کنید. عکس‌ها رادر همه جای خانه پخش کنید تا کودک هر وقت خواست، نگاهی به آن‌ها بیندازد.

۴ـ۱ ■ ۱۴ در مورد این حیوان بررسی کنید.

داستان‌هایی را دربارهٔ این حیوان برای کودک بخوانید. مراقب باشید این داستان‌ها ترسناک نباشند. برای افزایش معلومات کودک، مقاله یا کتاب‌های غیرداستانی نیز برایش بخوانید. در مورد خطرات این حیوان اطلاعات صحیحی در اختیارش قرار دهید. برای کودکی که از سگ می‌ترسد بسیار ارزشمند است که بداند وقتی سگی دمش را تکان می‌دهد، عوعو می‌کند و گوش‌هایش را پایین می‌اندازد، حالت دوستانه‌ای دارد یا حتی ممکن است از او ترسیده باشد.

۵ـ۱ ■ ۱۴ ـ برای کودکتان، فیلم‌ها یا کارتون‌هایی دربارهٔ حیوان موردنظر تهیه کنید.

بهتر است این فیلم‌ها دربارهٔ ماجراهای یک فرد با حیوانش باشند، که به‌ویژه وقتی مؤثرتر هستند که هنرپیشهٔ نقش اول آن‌ها، یک کودک باشد.

۶ـ۱ ■ ۱۴ حیوانات را از دور تماشا کنید.

کودک را به نزدیک شدن به حیوانی که از آن می‌ترسد، مجبور نکنید. بهتر است بگذارید کودکان دیگر را در کنار حیوانات تماشا کند. ابتدا، با هم، از داخل خانه حیوان را تماشا کنید؛ سپس از خانه خارج شوید، ولی فاصله‌ای مطمئن را حفظ کنید. کم‌کم، فاصله را کم کنید؛ اما مراقب احساس امنیت در کودک باشید. صبور باشید. حتی ممکن است چند قدم نزدیک شدن به حیوان به چندین روز تمرین نیاز داشته باشد.

۷ـ۱ ■ ۱۴ برای کودکتان الگو باشید.

درحالی‌که کودکتان کمی دورتر ایستاده است (ترجیحاً کنار یک دوست)، به حیوان نزدیک شوید و با صدای بلند، رفتار خود را برای کودک توضیح دهید: «ببین، دارم دستم رو برای سگ دراز می‌کنم تا دستم رو بو بکشه. حالا دارم پشت گوش‌هایش رو می‌خارانم. می‌بینی چه جوری دمش رو تکون می‌ده؟ انگار دوست داره کسی نازش کنه.»

۸ـ۱ ■ ۱۴ نقش حیوان را بازی کنید.

در داخل خانه دربارهٔ نحوهٔ رفتارتان با حیوان صحبت کنید. نقش آن حیوان را بازی کنید تا کودک بتواند نزدیک شدن به حیوان را با شما تمرین کند. برای مثال، اگر نقش یک سگ را ایفا می‌کنید: عوعو کنید، دمتان را تکان دهید(!) و دست یا پای کودک را بو بکشید. در همین حال، از قول سگ بگویید: «ببین، من دارم دمم رو تکون می‌دم چون می‌خوام باهات دوست بشم؛ اما چون یک کم ازت می‌ترسم، دارم تو رو بو می‌کنم.» برای با مزه شدن بازی، بهتر است پس از شما، کودک نقش سگ را بازی کند.

۹ـ۱ ■ ۱۴ با هم به حیوان نزدیک شوید.

بکوشید کوچک‌ترین و آرام‌ترین حیوان را برای مرحلهٔ اول انتخاب کنید. درحالی‌که دست کودک را گرفته‌اید، به آرامی به طرف حیوان پیش روید و او را تحسین کنید. به کودک یادآوری کنید تا تنفس خود را کنترل کند.

○ به کودک بیاموزید با خودش حرف بزند. برای مثال، با خود بگوید: «من حالم خوبه،

اصلاً نمی‌ترسم. این سگه خیلی بامزه است.»

- در هنگام نزدیک شدن به حیوان از کودک بخواهید میزان ترسش را بیان کند. هر قدم که به حیوان نزدیک‌تر می‌شوید، مکث کنید و میزان ترس کودک را بپرسید. کودک، برای بیان ترس خود، از اعداد یک تا ده استفاده می‌کند. اگر این عدد به ده نزدیک بود، کمی صبر کنید. پس از یک دقیقه دوباره بپرسید. اگر درجهٔ ترس پایین آمد، به حرکت خود ادامه دهید. می‌توانید برای ایجاد حس امنیت، دو قدم به جلو بردارید و سپس یک قدم به عقب برگردید تا به‌تدریج، به فاصله‌ای برسید که بتوانید حیوان را لمس کنید.

۱۰ـ۱ ■ ۱۴ اوقات بیشتری را با حیوان بگذرانید.

بکوشید موقعیت‌های بیشتری را برای رویارویی کودک با حیوانی که از آن می‌ترسد، ایجاد کنید.

- زمان بیشتری با حیوان بازی کنید. بزرگترین موفقیت برای کودک، لمس حیوان است. راه درست این کار را به او بیاموزید. اگر حیوان اهلی باشد او به‌زودی روش کار را فرا می‌گیرد. اگر احساس می‌کنید که ترس کودک کاهش یافته است، کم‌کم از او دور شوید و همین‌طور او را به نوازش حیوان تشویق کنید. بگذارید فاصله را کودک تعیین کند و برای دورتر شدن، از او اجازه بگیرید.
- پس از کسب موفقیت در مرحلهٔ قبل، می‌توانید یک حیوان بزرگ‌تر از همان نوع را انتخاب کنید. (برای مثال اگر در حالت قبلی با یک توله سگ تمرین می‌کردید، حالا یک سگ بالغ را انتخاب کنید.)
- به کودک بیاموزید چه‌طور با حیوانات غریبه برخورد کند. علایمی را که حیوان برای ابراز دوستی یا دشمنی و عصبانیت به کار می‌برد، به کودک بیاموزید. برای مثال، دم تکان دادن سگ نشانهٔ دوستی است؛ اما اگر در حال نشان دادن دندان‌هایش پارس می‌کند، بهتر است در آن هنگام از او فاصله گرفت.

۱۱ـ۱ ■ ۱۴ دربارهٔ آوردن یک حیوان به خانه صحبت کنید.

در صورتی که کودک بر ترسش غلبه کرده بود و خانواده نیز با آوردن یک حیوان به خانه موافق بود، دربارهٔ چگونگی آن به بحث و گفت‌وگو بپردازید. قبل از هر چیز با دوستان یا خانواده‌های دیگری که چنین حیوانی را نگاه می‌دارند، ملاقاتی داشته باشید. مطمئن شوید که ترس کودک آن‌قدر کم شده است که آوردن حیوان خانگی تجربهٔ ناخوشایندی برای او نمی‌باشد. امکانات خود را برای این کار به دقت در نظر بگیرید.

۲ ■ ۱۴ ترس از حشرات

کسانی که حشرات را واقعاً دوست داشته باشند، زیاد نیستند؛ اما شما نمی‌خواهید فرزندتان به‌طور غیرمنطقی از آن‌ها بترسد. با توجه به شخصیت کودک و احساسات خانواده نسبت به حشرات، یک بیزاری طبیعی می‌تواند به ترسی حقیقی بدل شود که زندگی را به ویژه، در خارج از خانه مشکل کند. بسیاری از کودکان و حتی پدر و مادرها همیشه از رفتن به حیاط خلوت خانه مضطرب هستند.

۱ـ۲ ■ ۱۴ از ترس جلوگیری کنید.

احساس شما نسبت به حشرات، طرز فکر کودک را در این زمینه شکل می‌دهد. با برخوردی همراه با آرامش ولی قاطع به فرزندتان بیاموزید به چه حشراتی دست نزند؛ اما مراقب باشید او را به وحشت نیندازید.

- واکنش شدیدی نشان ندهید. اگر فرزند شما به راحتی حشرات مختلف را از روی زمین برمی‌دارد، هراسان نشوید؛ اما در یک فرصت مناسب برای او توضیح دهید که به برخی از آن‌ها نباید دست بزند.
- سطح آگاهی کودک را افزایش دهید. در مورد کودکانی که از حشرات می‌ترسند، افزایش معلومات آن‌ها می‌تواند کمک کننده باشد. دربارهٔ تعادل طبیعت و نقش مهم حشرات در آن صحبت کنید. مورچه‌ها را در حال حمل قطعات غذا یا یک عنکبوت را در هنگام تنیدن تار، نگاه کنید. با خواندن کتاب‌هایی در مورد حشرات، سطح آگاهی آن‌ها را بالا ببرید تا از ارزش این مخلوقات آگاه شوند.
- به کودکتان بیاموزید چه‌طور از شرّ حشرات مزاحم خلاص شود. برای مثال، چه‌طور می‌تواند مگسی را با مگس‌کش بکشد یا چه‌طور یک کرم یا هزارپا را به وسیلهٔ تکه‌ای کاغذ از خانه بیرون اندازد. به او نشان دهید که با دیدن یک زنبور، بی‌حرکت بایستد.

۲ـ۲ ■ ۱۴ در غلبه بر ترس به کودک کمک کنید.

اگر ترس کودک هنوز از میان نرفته است، پیشنهادهای زیرا را به‌کار ببرید:

- عامل ترس را مجزا کنید. حشره‌ای را که کودک از آن می‌ترسد. مشخص کنید. سپس با نشان دادن عکس‌هایی از آن حشره، به او کمک کنید تا با نحوهٔ زیستی آن آشنا شود.
- دربارهٔ ترس بحث کنید. علت ترس کودک را از آن حشره، جویا شوید. پندارهای نادرست او را اصلاح کنید. دربارهٔ حشرات بی‌خطر و فایدهٔ آنها صحبت کنید.
- فهرستی از حشراتی که کودک از آنها می‌ترسد، تهیه کنید. سپس یکی از موارد را که در انتهای فهرست قرار دارد (کودک کمتر از آن می‌ترسد)، انتخاب کنید. آن حشره را

بگیرید و داخل یک ظرف شیشه‌ای بیندازید. سپس شیشه را دو تا سه متر دورتر بگذارید و همراه با کودکتان به آن نزدیک شوید. از کودک بخواهید در حال نزدیک شدن به حشره، میزان اضطراب خود را با یکی از اعداد یک تا ده بیان کند. در صورت مضطرب نبودن کودک، کم‌کم به شیشه نزدیک شوید. به او بگویید جمله‌هایی مانند: «کرمه توی شیشه زندانی شده و نمی‌تونه بیاد بیرون. من می‌تونم با شیشه بلندش کنم.» را با خودش تکرار کند.

- تجربه‌های کودک را با این حشره بیفزایید. تشویقش کنید تا شیشه را در دست بگیرد. سپس چوب نازکی را داخل شیشه فرو ببرید تا کودک بتواند با حشره بازی کند. مرحلهٔ بعدی این است که حشره را بر روی زمین بگذارید تا حرکت کند (اما نگذارید فرار کند.).

تجربهٔ بالا را در یک محدودهٔ وسیع‌تر انجام دهید. راه بیرون انداختن یا کشتن آن را با یک مگس‌کش یا یک جاروی دسته‌بلند نشان دهید. بگذارید فرزندتان چندین بار این کار را تمرین کند تا در نهایت، بتواند به تنهایی از پس آن برآید.

مراحل بالا را با انواع دیگر حشرات نیز انجام دهید تا در برخورد با حشرات، احساس اعتماد به نفس داشته باشد.

۳ـ۲ ■ ۱۴ کودک را تحسین کنید.

کودک را برای پیشرفت در رویارویی با حشرات، تحسین کنید. به او بگویید که همیشه کشتن آن‌ها ضروری نیست؛ ولی برای موارد لازم روش کار را به او بیاموزید. از پاداش‌های طبیعی استفاده کنید. برای نمونه او را به پیک‌نیک ببرید. اگر فرزندتان در میان مورچه‌ها نشسته است و در حالی‌که آب‌نبات می‌خورد چند مگس در دوروبرش در حال پرواز هستند، به موفقیت بزرگی دست یافته‌اید!

۳ ■ ۱۴ ترس از رعد و برق یا طوفان

آسمان سیاه، رعد و برق شدید، بادهای تند یا صدای زوزهٔ باد حتی ممکن است برای بسیاری از بزرگسالان هم ترسناک باشد. ترس از آب و هوای طوفانی یک بار در سه تا چهار سالگی و بار دیگر نیز در نه تا ده سالگی به حداکثر خود می‌رسد، ولی این در مورد همهٔ کودکان، صدق نمی‌کند. برخی کودکان حتی عاشق رعد و برق هستند؛ در حالی که برخی دیگر در زیر تختخواب قایم می‌شوند، یا تا پایان طوفان در گوشه‌ای از خانه منتظر می‌مانند.

اگر ترس فرزندتان از این‌گونه وقایع طبیعی، بسیار شدید است یا بیش از چند ماه

طول کشیده، برای جلوگیری از ریشه‌دار شدن آن، برنامهٔ زیر را آغاز کنید. اگر احساسات شما یکی از عوامل برانگیزانندهٔ کودک است، ابتدا واکنش‌های خود را نسبت به طوفان کنترل کنید.

۱ـ۳■۱۴ روش‌های کسب آرامش را به کودک بیاموزید.

به بخش ۱۰■۲ مراجعه کنید. وقتی کودک آرامش داشته باشد، اجرای برنامه‌های زیر مؤثرتر خواهد بود.

۲ـ۳■۱۴ کودک را در برابر ترس مقاوم کنید.

مراحل زیر به کودک کمک می‌کنند تا ترس خود را کنترل کند:

۱. عامل ترس را تشخیص دهید. فهرستی از مواردی را که کودک از آن‌ها می‌ترسد، تهیه کنید.

۲. پندارهای نادرست را اصلاح کنید. «جیسون» می‌ترسید که باد او را از زمین بلند کند، و «لیندا» فکر می‌کرد که صاعقه را جادوگرها می‌فرستند.

۳. اطلاعات کودک را در مورد آب و هوا افزایش دهید. با معرفی کتاب‌هایی مناسب سن کودک، آگاهی‌های او را افزایش دهید. یکی از موضوعات جالب برای کودکان بزرگ‌تر، محاسبهٔ فاصلهٔ برق (جزء نورانی رعد و برق) است. روش کار این است که فاصلهٔ زمانی بین دیدن برق و شنیدن رعد را برحسب ثانیه حساب می‌کنند. هر ۳ ثانیه نشان دهندهٔ یک کیلومتر است.

۴. از جمله‌های مثبت استفاده کنید. منظور، به کار بردن جمله‌هایی است که به کودک اطمینان خاطر دهند. برای مثال: «گردباد تا حالا به این شهر نیومده»؛ «صاعقه به اشیایی که در بلندی قرار دارند، برخورد می‌کند؛ من نه روی پشت بام هستم نه روی درخت»؛ «رعد فقط یک صداست و نمی‌تونه به من آسیب بزنه.»

۵. ترس را بازسازی کنید. از طوفان، فیلم‌برداری کنید و یا صدای آن را ضبط کنید. اگر از فیلم ویدیویی استفاده می‌کنید، ابتدا آن را بدون صدا پخش کنید. سپس به‌تدریج، صدای تلویزیون را زیاد کنید.اگر صدای طوفان را ضبط کرده‌اید، از کودک بخواهید با چشمان بسته به آن گوش دهد و در ذهن خود، طوفانی را مجسم کند که هر لحظه شدیدتر می‌شود. در آخر هر مرحله هم پس از پایان طوفان، خورشیدی را تصور کند که از میان ابرها بیرون آمده است.

۶. از تجربه‌های واقعی استفاده کنید. در هنگام یک طوفان واقعی، برای کاهش اثر صدای آن، یکی از نوارهای مورد علاقهٔ کودک را برای او پخش کنید. ابتدا صدای ضبط

صوت را تا حد امکان بالا ببرید، اما به‌تدریج، می‌توانید با کاهش صدای آن یا نزدیک کردن کودک به پنجره، او را به صدای طوفان عادت دهید.

در چند طوفان اول، می‌توانید با سرگرم کردن کودک (بازی کردن یا تماشای کارتون) به حفظ خونسردی او کمک کنید.

۳ـ۳ ■ ۱۴ کودک را تحسین و تقویت کنید.

به کودک بگویید از اینکه بر ترسش غلبه کرده و همچنین، مطالب تازه‌ای در مورد آب و هوا آموخته است بسیار خوشحال هستید. هر بار او را تحسین کنید. اگر از باد می‌ترسد، موفقیت تازهٔ او را با هوا کردن بادبادک در یک روز بادی، تقویت کنید. یک بارانی و یک چتر نو برای او بخرید.

۴ ■ ۱۴ ترس از تاریکی

تقریباً همهٔ کودکان، حداقل برای مدتی از تاریکی می‌ترسند. این ترس اغلب در دو تا سه سالگی ظاهر می‌شود. ترس از تاریکی در میان کودکان، متفاوت و در حال تغییر است؛ یک شب از هیولا و شب دیگر از دزد می‌ترسند. معمولاً اطمینان دادن به کودک (هر چند جزیی) مانع از تشدید و مزمن شدن ترس می‌شود؛ اما گاهی ترس در کودک باقی می‌ماند. در این صورت، پیشنهادهای زیر شما را در غلبه بر آن مشکل، یاری خواهند داد.

۱ـ۴ ■ ۱۴ در مورد ترس بحث کنید.

هیچ‌گاه بر روی احساساتی مثل ترس، سرپوش نگذارید، بلکه به آن‌ها اعتراف کنید؛ زیرا به نظر کودک آن‌ها واقعی هستند. به او اطمینان دهید که چیزی برای ترسیدن وجود ندارد؛ اما احساسات او را به عنوان احمقانه یا بچگانه بودن، مسخره نکنید. از کودک بپرسید که در تاریکی از چه چیزی می‌ترسد. در یک اتاق تاریک، کنار او بنشینید و بخواهید علت ترس خود را شرح دهد.

۲ـ۴ ■ ۱۴ کودک را در برابر ترس مقاوم کنید.

مجموعه‌ای از بازی‌ها می‌توانند کودک را به تاریکی عادت دهند. به برخی از این بازی ها توجه کنید:

○ دنبال بازی. خودتان نقش راهنما را بر عهده بگیرد و از کودک بخواهید شما را دنبال کند. بهتر است با دستتان او را راهنمایی کنید. در ابتدا، بازی را در روشنایی انجام

دهید و فقط گاهی وارد تاریکی شوید؛ اما به‌تدریج، مدت زمان بیشتری را در تاریکی بگذرانید. اگر کودک خواست، جای خود را با او عوض کنید.
- بشماربازی. همراه با فرزندتان در یک محل تاریک بایستید و تا عدد سه بشمارید. کم‌کم، این زمان را طولانی‌تر کنید تا به شصت ثانیه برسد. او را از صمیم قلب تحسین کنید. به تدریج، صدایتان را پایین‌تر بیاورید. برای یک کودک بزرگ‌تر می‌توانید این زمان را تا چند دقیقه نیز افزایش دهید.
- در تاریکی، گرگم به هوا بازی کنید. هر کدام به نوبت گرگ شوید و در حین بازی، حسابی سر و صدا کنید.
- اتاقی مخصوص بازی بسازید. برای نمونه، بر روی میز پتویی بیندازید و به کودک اجازه دهید تا به زیر آن برود و برایش در و پنجره درست کند. این مکان، فضای مناسبی برای بازی کردن در تاریکی است.
- در ترس کودک شریک شوید. همراه با کودکتان در اتاقی تاریک بنشینید و سایه‌ها را تماشا کنید و به صداهایی که او را می‌ترساند، گوش دهید. در صورت لزوم، چراغ اتاق را روشن کنید و منشاء سایه‌ها یا صداها را برای او توضیح دهید. بگذارید کودک بکوشد با در آوردن صداهای عجیب و غریب شما را بترساند. شما هم مانند یک آدم ترسو رفتار کنید تا احساس کند در این بازی موفق شده است.
- با او قایم باشک بازی کنید و یا شی‌ای خاص را در یک مکان تاریک، مخفی کنید و از او بخواهید آن را پیدا کند تا در این صورت یک علامت مثبت به دست آورد. می‌توانید برای هر سه علامت مثبت هدیه‌ای کوچک به او بدهید.

۳ـ۴ـ۱۴ به کودک اطمینان دهید که در تاریکی خطری او را تهدید نمی‌کند.
- شب هنگام، قبل از خواب درها و پنجره‌ها را با همکاری کودک، قفل کنید. توضیح دهید که دزد به‌ندرت به خانه‌ای که کسی در آن است، وارد می‌شود و همین‌طور بگویید که اگر دزدی وارد خانه شود شما زودتر بیدار خواهید شد. در صورت امکان، یک زنگ در اتاق کودک تعبیه کنید تا اطمینان یابد هر موقع که بخواهد می‌تواند شما را خبر کند. وسایل حفاظتی اضافی نظیر چفت‌های پشت در و پنجره یا حتی سیستم دزدگیر می‌توانند در کاهش ترس کودک، نقش بسزایی داشته باشند.
- از یک کلید دیمر[1] استفاده کنید. روش استفاده از این کلید را به کودک بیاموزید. هر شب با دیمر، شدت نور لامپ را کمتر کنید تا زمانی که به راحتی بتواند در تاریکی

۱ـ کلید دیمر (dimmer switch)، نوعی کلید است که نور چراغ را کم و زیاد می‌کند ـ مترجم.

مطلق بخوابد.

- همراه با کودکتان درحالی‌که یک چراغ قوه در دست دارید به اتاق تاریکی وارد شوید و نقش جاسوس‌ها را بازی کنید.
- به فرزندتان بیاموزید تا در تاریکی با خودش صحبت کند. وقتی او جمله‌هایی نظیر «من نمی‌ترسم. هیچ‌چیز نمی‌تونه به من صدمه بزنه» را تکرار کند، می‌تواند خودش را شجاع بداند.

۴-۴-۱۴ از تقویت‌کننده‌ها استفاده کنید.

هرگاه، کودک را در غلبه بر ترسش موفق دیدید، موفقیت او را تحسین کنید.

یک جدول شجاعت طراحی کنید. منظور از شجاعت، انجام وظیفهٔ محول شده در تاریکی است (حتی با وجود احساس ترس). بهتر است در مراحل نخست، اتاق کاملاً تاریک نباشد، برای مثال، از کلید دیمر استفاده کنید و یا چراغ قوه‌ای در اختیار کودک قرار دهید. برای شب اول، دو دقیقه در تاریکی کافی است؛ اما هر شب یک دقیقه به این زمان بیفزایید. این کار را تا آنجا ادامه دهید که کودک بتواند قبل از به خواب رفتن، به راحتی در رختخوابش دراز بکشد. در صورت موفقیت کودک، یک علامت مثبت در جدول بگذارید و بگویید که اگر تعداد این علامت‌ها برای مثال، به پنج عدد برسد، هدیه‌ای خوب به او خواهید داد.

۵-۴-۱۴ پاداش مخصوصی به کودک بدهید.

وقتی کودک نشان داد که ترسش از تاریکی از میان رفته است، او را برای تماشای فیلم مورد علاقه‌اش به سینما ببرید. در صورت لزوم، اجازه دهید یکی از اسباب‌بازی‌هایش را همراه خود بیاورد و یا دست شما را بگیرد، و نکتهٔ آخر اینکه، ذرت بو داده را فراموش نکنید!

۵-۱۴ ترس از صداهای بلند

ترس از رعد، آژیر خطر و حتی صدای زنگ در میان کودکان دو تا سه ساله معمول است؛ امّا بیشتر این اطفال تا چهار یا پنج سالگی به این صداها عادت می‌کنند. تنها برخی از آن‌ها پس از این سنین هم واکنش‌های شدیدی به این صداها نشان می‌دهند. در این صورت، باید با کمک به کودکتان به حل و رفع مشکل او بپردازید. البته، اولین اقدام آن است که پزشک، کودک شما را معاینه کند، زیرا ممکن است فرزندتان به صداهایی با فرکانس خاص، حساسیت داشته باشد.

۱ـ۵■۱۴ از روش‌های کسب آرامش استفاده کنید.

برای آموختن این روش‌ها به بخش ۱۰■۲ مراجعه کنید.

۲ـ۵■۱۴ کودک را در برابر ترس مقاوم کنید.

برای آشنایی با این روش، مقدمهٔ این فصل را مطالعه کنید

۱. مشخص کنید چه صداهایی موجب ترس کودک می‌شوند. دربارهٔ این صداها با او صحبت کنید و علت ترسش را جویا شوید. پس از تهیه فهرستی از این صداها آن را برحسب میزان ترس کودک، مرتب کنید.

۲. صداها را بازسازی کنید. صداهایی را که موجب ترس کودک می‌شوند، بر روی کاست ضبط کنید. بکوشید کیفیت ضبط تا حد امکان بالا باشد.

۳. کودک را آماده کنید. توضیح دهید که می‌خواهید با استفاده از صدای ضبط شده، به او کمک کنید تا بر ترسش غلبه کند. به او اجازه دهید صدای ضبط صوت را خودش تنظیم کند و هرگاه بخواهد، آن را قطع کند.

۴. ضبط صوت را روشن کنید. درحالی‌که کودک در آرامش کامل به سر می‌برد، ضبط را با صدای کم روشن کنید. از او بخواهید میزان اضطراب خود را با یکی از اعداد یک تا ده بیان کند. به‌تدریج، صدای ضبط صوت را بلندتر کنید و یا بگذارید کودک، این کار را انجام دهد. آن‌قدر این کار را تکرار کنید تا به راحتی بتواند با صدای بلند به آن گوش دهد. تحسین را فراموش نکنید.

۵. از تجربه‌های حقیقی استفاده کنید. صداها را به صورت زنده و واقعی ایجاد کنید. از کودک بخواهید اگر می‌ترسد گوش‌هایش را با دست بگیرد. بادکنکی را بترکانید، با چکش بر روی میخ بکوبید و یا یک تفنگ ترقه‌ای را شلیک کنید. کم‌کم از کودک بخواهید به تنهایی این کارها را انجام دهد.

۶■۱۴ ترس از ارتفاع

بسیاری از پدر و مادرهای ترسو وقتی فرزندان خود را در حال بالا رفتن از درخت یا راه رفتن روی شیروانی خانه می‌بینند، آرزو می‌کنند کاش بچه‌هایشان از ارتفاع می‌ترسیدند. مانند بسیاری از ترس‌ها این نوع ترس نیز ذاتی است و در سنین خاصی مشاهده می‌شود. شیرخواران، به علت عدم تکاملِ توانایی تشخیص عمق از ارتفاع، کمتر می‌ترسند؛ ولی یک کودک سه ساله ممکن است از ایستادن در بالای پلکان هم وحشت داشته باشد.

بسیاری از نوجوانان آن‌قدر از ارتفاع می‌ترسند که حتی از سرسره بالا نمی‌روند و

سوار شدن بر چرخ‌فلک برایشان خارج از تصور است. ترس از ارتفاع، کودکان را از بسیاری از تفریحات محروم می‌کند و موجب جدایی بین آن‌ها و سایر هم سن و سالانشان می‌شود. این ترس حتی ممکن است در تمام طول زندگی با آن‌ها همراه باشد. درواقع، طبق یک گزارش تحقیقاتی مشخص شده است که ۳۵ درصد بزرگسالان از ارتفاع می‌ترسند. همهٔ این افراد، در هر سنی که باشند نشانه‌های مشترکی را ذکر می‌کنند: گیجی، عدم تعادل و در اغلب موارد احساس اینکه یک آهن‌ربا آن‌ها را به سوی زمین جذب می‌کند. بنابراین، برای کمک به فرزندتان در خلاص شدن از شر این نوع ترس، پیشنهادهای ما را به کار گیرید.

۱ـ۶ ■ ۱۴ از ترس جلوگیری کنید.

وقتی یک کودک دو یا سه ساله ترسش را آشکار می‌کند، برای جلوگیری از دایمی شدن آن، واکنش شدیدی نشان ندهید و کودک را تحت فشار نگذارید.

- از او حمایت کنید. وقتی به مکان مرتفعی می‌روید دستش را بگیرید یا بگذارید انگشت شما را بگیرد. او برای کسب اعتماد به نفس، نیازمند زمان است.
- بگذارید دیگران را مشاهده کند. فرصتی فراهم کنید تا کودکان دیگر را در حال بازی با سرسره تماشا کند. اگر تصمیم گرفت این بازی را امتحان کند، لبخندی از رضایت بزنید. اگر فقط تا نیمهٔ نردبان بالا رفت باز هم او را تحسین کنید. بگویید: «دفعهٔ بعد یه پله بالاتر می‌ری»، این رفتار موجب شکل‌گیری اعتماد به‌نفس در کودک می‌شود. هرگز از جمله‌هایی مانند: «بچه بازی در نیار. برو بالا!» یا حتی «خیلی خوشحالم که دیگه از ارتفاع نمی‌ترسی.» استفاده نکنید. اشارهٔ غیرزبانی هم ممکن است ترس کودک را تشدید کند. به او تلقین منفی نکنید که چون دیروز می‌ترسیده امروز هم خواهد ترسید.
- کودک را تحت فشار نگذارید. اگر خودتان از ارتفاع می‌ترسید، هرگز ترس خود را بروز ندهید؛ هم‌چنین، کودک را برای این ترس، مسخره نکنید. بهتر است به جای آنکه بالا رفتن از سرسره را شجاعت تلقی کنیم، جنبهٔ تفریحی این عمل را به کودک گوشزد کنیم.

۲ـ۶ ■ ۱۴ مهارت‌های غلبه بر ترس را به کودک بیاموزید.

اگر ترس کودک پس از سن چهار سالگی نیز ادامه یافت، آموزش روش‌هایی را که موجب کاهش اضطراب می‌شوند، شروع کنید. شاید او هر گاه که می‌ترسد، تنفسش تند و کوتاه می‌شود و در نتیجه احساس گیجی می‌کند و ترسش از سقوط بیشتر می‌شود. این

واقعیت را برای کودک شرح دهید و روش صحیح تنفس را به او بیاموزید. برای مطالعهٔ بیشتر به بخش ۱۰■۲ (روش‌های کسب آرامش) مراجعه کنید.

۱۴■۶ـ۳ از روش نردبان استفاده کنید.

یکی از بهترین راه‌ها برای مقاوم کردن کودک نسبت به ترس از ارتفاع، آن است که مجبورش کنید بالا رفتن از نردبان را یاد بگیرد.

۱. از کودک بخواهید بر روی اولین پلهٔ نردبان بایستد. سپس اگر نمی‌ترسد یک پله بالاتر برود و آن‌قدر این کار را ادامه دهد تا آنجا که بترسد بالاتر برود. بهتر است در هنگام بالا رفتن از نرده‌بان، ترس خود را با اعداد یک تا ده یا حتی توضیح شفاهی بیان کند. وقتی به پله‌ای رسید که موجب ترسش شد، می‌تواند پایین بیاید.

۲. در کودک، اعتماد ایجاد کنید. این بار از کودک بخواهید تا از پله‌ای که موجب ترسش می‌شود، بالا رود و برای چند ثانیه منتظر بماند؛ در طول این مدت دستش را بگیرید. به‌تدریج، بکوشید این زمان را طولانی‌تر کنید تا آنکه بتواند بدون گرفتن دست شما به راحتی بر روی آن پله بایستد. اکنون، وقت آن است که یک پلهٔ دیگر بالاتر برود و همان مراحل قبل را تکرار کند.

۳. او را تحسین کنید. اگرچه از میان بردن ترس کودک ممکن است روزها، هفته‌ها، یا حتی ماهها طول بکشد؛ ولی شما هم‌چنان به ستایش تلاش او ادامه دهید. پیشرفت کُند یا عقب‌گرد کودک، نباید تحسین و تمجید شما را به تأخیر اندازد.

۱۴■۶ـ۴ از تجربیات حقیقی استفاده کنید.

وقتی کودک در روش نردبان پیشرفت کرد، از موقعیت‌های حقیقی استفاده کنید.

- کودک را در برابر ترس از ارتفاع مقاوم کنید. اگر از بازی با جانگل جیم[1] می‌ترسد، با همدیگر بر روی آن بازی کنید. دستش را بگیرید و تا هنگامی که ترسش از میان نرفته است به ارتفاع بالاتری نروید.
- در مورد سرسره، ابتدا بهتر است با انواع کوچک‌تر تمرین کنید. خودتان از سرسره بالا بروید و درحالی‌که کودک را در بغل گرفته‌اید، سُر بخورید. آن‌قدر این کار را انجام دهید تا به تنهایی جرأت بالا رفتن و سر خوردن را پیدا کند. اگر خودتان از سرسره بازی می‌ترسید از یک نفر دیگر خواهش کنید تا با کودک تمرین کند.

---

۱ ـ جانگل‌جیم (Jungle gym) نوعی وسیله بازی در پارک‌هاست که اشکال گوناگونی دارد. این وسیله از لوله‌های آهنی به شکل حیوانات بزرگی، مثل فیل یا اسب ساخته شده است و کودکان برای بازی، از آن بالا می‌روند ـ مترجم.

○ یکی از روش‌های مفید، استفاده از یک آسانسور با دیوارهای شیشه‌ای است. این نوع آسانسور در بعضی از هتل‌ها وجود دارد. با کودک وارد آسانسور شوید و یک طبقه بالا بروید. سپس برای چند لحظه مکث کنید تا کودک به این ارتفاع عادت کند. به او اطمینان دهید که دوباره به طبقه اول باز می‌گردید، سپس یک طبقه بالاتر بروید. مطمئن باشید که به این بازی جدید عادت خواهد کرد.

ممکن است از به کارگیری این پیشنهاد آخر، خجالت بکشید. در این صورت، داوطلبی برای اجرای آن پیدا کنید. پیشنهاد دیگر این است که با کودک به پارک بروید و از او بخواهید یکی از حیواناتی را که با انداختن پول شروع به حرکت می‌کنند، انتخاب کند. سپس همراه او بر روی این وسیلهٔ بازی بنشینید و سواری کنید. آن‌قدر بر روی این بازی تمرین کنید که بتواند به‌تنهایی با آن بازی کند.

۷ ▪ ۱۴ ترس از مکان‌های بسته

ترس از فضاهای کوچک یا بسته (کلاستروفوبیا[1]) در بزرگسالان هم معمول است و اغلب در تجربیات دوران کودکی آن‌ها ریشه دارد. گاهی علت‌ها کاملاً واضح هستند، برای نمونه، گیر کردن داخل یک آسانسور برای چندین ساعت و یا بستن کودک بر روی تخت عمل جراحی؛ اما معمولاً این نوع ترس ناشی از انباشتگی اتفاقات کم اهمیت‌تر در طول زندگی هر فرد است.

مراقب بروز اولین علایم کلاستروفوبیا در فرزندتان باشید تا مانع از دایمی شدن آن شوید. از این علامت‌ها می‌توان به اضطراب در سوار شدن به آسانسور، نشستن در صندلی عقب اتوبوس، ماندن در یک اتاق در بسته و زدن ماسک به چهره اشاره کرد (به‌ویژه، هنگامی که با وجود حضور سایرین، مضطرب باشد.). راه‌های زیادی برای جلوگیری از گسترش این نگرانی‌ها وجود دارند:

۱ـ۷ ▪ ۱۴ احساس کودک را دریابید.

اگر فرزندتان در مکان‌های کوچک یا محدود، ناراحت به‌نظر می‌آید، احساسش را جویا شوید. از قول او حرف نزنید و احساس خاصی را به او القاء نکنید. اگر احساس گیجی، گیر افتادن، هراس، عرق کردن و خیس شدن می‌کند، توضیح دهید که این احساسات نشانه‌هایی از ترس هستند و هیچ مشکل بدنی وجود ندارد.

---

1 - Claustrophobia

۱۴■۷-۲ مهارت‌هایی را برای غلبه بر ترس کودک آموزش دهید.

برنامه‌ای را با آموزش روش‌های کسب آرامش شروع کنید (بخش ۱۰■۲ را ببینید)، سپس برای از میان بردن ترس، راههای زیر را به‌کار ببندید.

- به کودک نشان دهید چه‌طور در مواقعی که احساس برافروختگی و عرق می‌کند، خودش را خونسرد نگه دارد. به او بگویید که لباس‌هایش را کمتر کند، پنجره را باز کند، خودش را باد بزند و یا صورتش را با آب خنک بشوید. اگر احساس می‌کند که نمی‌تواند به راحتی تنفس کند، روش تنفس آرام و عمیق با دهان نیمه‌باز را به او بیاموزید. کنترل صحیح تنفس (بخش ۱۰■۲ را ببینید) به او اطمینان خواهد داد که در حال خفه شدن نیست.
- از کودک بخواهید چشمانش را ببندد و وانمود کند که در ساحل دریا، در یک دشت پر از گل، یا حتی در یک جشن تولد نشسته است. سپس به اعمالش در آنجا بیندیشد. این رفتار باعث می‌شود احساس حبس بودن را فراموش کند.

۱۴■۷-۳ در موقعیت‌های واقعی تمرین کنید.

اکنون، با استفاده از دو روش بالا بکوشید در موقعیت‌های حقیقی با ترس، مبارزه کنید.

- نخست یک اتاق بزرگ را انتخاب کنید و درهای اتاق را باز کنید. سپس با پیشرفت کودک درها را ببندید و یا به اتاقی کوچک‌تر بروید. با استفاده از دو مهارت یاد شده در بالا، مکان را آن‌قدر کوچک کنید تا کودک بتواند به راحتی فضای یک کمد را تحمل کند. انتظار پیشرفتی سریع را نداشته باشید.
- جمعیت ساکن در اتاق را افزایش دهید. راه دیگر آن است که به جای کوچک کردن اتاق، با افزایش تعداد افرادی که اتاق را اشغال کرده‌اند، همان اثر را ایجاد کنید. برای مثال، بگذارید فرزندتان به تنهایی بر روی صندلی عقب ماشین بنشیند. وقتی اضطراب او کمتر شد، اجازه دهید یک نفر دیگر و پس از مدتی نفر سوم در کنار کودک بنشیند (به طوری که کودک، در میان آن دو نفر نشسته باشد).

همین برنامه برای ترس از آسانسور هم مؤثر است. بدین‌معنا که کودک ابتدا با دو نفر، سپس سه نفر، چهار نفر و... سوار آسانسور شود. در تمامی لحظه‌ها استفاده از مهارت‌های غلبه بر ترس و کنترل تنفس و کسب آرامش را به کودک یادآوری کنید.

۱۴■۷-۴ به کودک بیاموزید تا احساساتش را کنترل کند.

اگر کودک از محدود بودن یا خفه شدن‌می‌ترسد،ازمجموعهٔ مراحل زیراستفاده کنید:

- پوشاندن صورت. فهرستی از پوشش‌های صورت را که کودک بتواند آن‌ها را تحمل کند، تهیه کنید. با یک عینک آفتابی کار را آغاز کنید. سپس به‌تدریج، از ماسک‌های اسباب‌بازی بهره گیرید. از او بخواهید تا زمانی که می‌تواند این پوشش‌ها را بر روی صورتش تحمل کند و بکوشید به‌تدریج، این زمان را افزایش دهید. تشویق را فراموش نکنید!
- وحشت کودکان از دندانپزشکان اغلب به علت ترس از خفگی است. اگر در مورد فرزند شما نیز چنین است، به صورت زیر عمل کنید. با یک آینهٔ کوچک به کودک کمک کنید تا دندان‌هایش را ببیند. سپس در حالی‌که دهانش را با یک انگشت می‌کشید، دندان‌هایش را معاینه کنید. یک میلهٔ انعطاف‌پذیر در زیر زبان کودک، می‌تواند نقش لولهٔ‌مکش[1] را بازی کند. به او بگویید که در این وضعیت صحبت کند. او متوجه خواهد شد که با دهان باز و وجود چند وسیلهٔ دندانپزشکی در دهانش، باز هم می‌تواند ارتباط برقرار کند. مراقب باشید کودک خسته نشود.

قبل از آنکه کودک را نزد دندانپزشک ببرید، موضوع را برای پزشک شرح دهید، او نیز به شما کمک خواهد کرد.

- برای غلبه بر ترس کودک، با او بازی کنید. بعضی از کودکان، تحمل نشستن در بغل کسی را ندارند. آن‌ها دوست ندارند از نظر بدنی کنترل شوند. اگر فرزند شما چنین است، کمی با او کُشتی بگیرید و بگذارید شما را بر زمین بزنند. به‌تدریج، بکوشید در برابر تلاش‌های او مقاومت کنید و حتی کمی او را تحت فشار قرار دهید. همیشه علت این نوع تمرین را برای کودک شرح دهید. بگویید که قصد ندارید او را عذاب دهید، بلکه می‌خواهید در حل و رفع مشکلش به او کمک کنید.

۸ ـ ۱۴ ترس از مرگ یا مردن

ترس از مرگ یکی از انواع ترس‌های معمول در کودکان به‌شمار می‌رود و ممکن است به‌صورت اضطراب شدید از تنها ماندن، ناتوانی در به خواب رفتن و یا صحبت همیشگی دربارهٔ مردن تظاهر پیدا کند. چندی پیش، پدری نزد ما آمده بود که دربارهٔ دختر سه ساله‌اش، دنیس، نگران بود. مادربزرگ این کودک، چند هفته پیش فوت شده و به‌علاوه، سگ آن‌ها نیز چند روز پیش مرده بود. دنیس کاملاً غمگین به نظر می‌رسید. والدین دنیس، در حد سن او به سؤالاتش در مورد مرگ پاسخ داده بودند و سگ جدیدی را نیز به خانه نیاورده بودند. در اینجا این پرسش مطرح می‌شود که آیا رفتار این پدر و

---

۱ ـ لولهٔ مکش (Suction)، لوله‌ای است که ترشحات دهان یا گوش را می‌مکد ـ مترجم.

مادر با فرزندشان صحیح بوده‌است؟ پاسخ ما مثبت است.

در پنج یا شش سالگی، بیشتر کودکان سؤالاتی در مورد مرگ می‌پرسند؛ اما از آنجا که مفهوم چرخهٔ زندگی را به طور کامل درک نکرده‌اند، مرگ را مرتبط با پیری می‌دانند و خود را در خطر نمی‌بینند. در هفت سالگی مشکوک می‌شوند که مرگ فقط به پیرمردان و پیرزنان اختصاص ندارد و برای آن‌ها نیز محتمل است. در نتیجه، در این سن بیشتر سؤالاتشان دربارهٔ بیماری‌ها و عوارض آن‌ها متمرکز می‌شود. بیشتر کودکان نُه یا ده ساله انتظار دارند، پاسخ سؤالات خود را به‌طور دقیق دریافت کنند.

ما نباید واقعیت‌ها را از فرزندانمان مخفی کنیم، حتی واقعیت تلخی چون مرگ را. کودکان، در هر صورت به طرق گوناگون با مرگ آشنا می‌شوند. برای نمونه، مرگ حیوانات خانگی، مرگ بستگان نزدیک و یا مشاهدهٔ مردن انسان‌ها یا حیوانات در تلویزیون. باید اجازه دهید در مورد مرگ صحبت کنند، سؤالاتشان را بپرسند و پاسخ‌هایی حقیقی بگیرند.

۱ـ۸ـ۱۴ با صداقت به سؤالاتشان پاسخ دهید.

شاید راحت‌تر باشد که نیمی از پاسخ‌های شما واقعی باشد و نیمی دیگر محافظه‌کارانه؛ اما بهتر است تا آنجا که می‌توانید واقعیت‌ها را بگویید.

- پاسخ سؤالات باید متناسب با سن کودک باشد. وقتی فرزند چهار سالهٔ شما می‌پرسد: «وقتی عمه مُرد کجا رفت؟» از پاسخ‌های پیچیده خودداری کنید. پاسخ شما می‌تواند براساس اعتقادات مذهبی استوار باشد. برای نمونه، می‌توانید از این پاسخ ساده استفاده کنید: «رفت به دنیای دیگه، پیش خدا».
- از واژه‌های مناسب استفاده کنید. از به‌کار بردن واژه‌هایی مانند کشته شدن *یا* مردن خودداری نکنید؛ زیرا کودک معنی آن‌ها را درک می‌کند.
- از پرداختن به‌داستان‌های دروغین خودداری کنید. هنگامی که پدربزرگ فوت کرده‌است، به کودک نگویید که پدربزرگ به یک سفر طولانی رفته است؛ زیرا ممکن است فکر کند که پدربزرگ، او را دوست نداشته است و یا آنکه سرانجام، روزی برمی‌گردد. باید به کودک القا کنید که پدربزرگ علاقه زیادی به او داشته است؛ اما دیگر نمی‌تواند پیش خانواده‌اش بازگردد. مرگ *را* به یک خواب همیشگی تشبیه نکنید؛ *زیرا ممکن است* موجب *اختلال* در خواب کودک شود. به او نگویید که خاله به این علت مُرد که بیماری سختی داشت؛ زیرا این مسأله موجب نگرانی شدید کودک در مواقع ابتلا به بیماری می‌شود.
- بر روی زندگی تمرکز کنید. پس از آنکه به‌کودک اجازه دادید احساس خود را بیان کند

و پاسخ سؤالاتش را بگیرد، بر روی زندگی و زنده بودن تمرکز کنید. در مورد روش‌های سالم زندگی که موجب طول عمر می‌شود، بحث کنید. برای مثال، تغذیهٔ صحیح، معاینات پزشکی مرتب، ورزش منظم و غیره.

۲ـ۸ـ۱۴ چرخهٔ زندگی را برای کودک شرح دهید.

بهترین راه برای افزایش آگاهی کودک در مورد مرگ، درک زندگی است. اگر فرزندتان به سن مناسب رسیده است، اجازه دهید گیاهی را بکارد و مراحل مختلف حیات را مشاهده کند. بزرگ شدن حیوانات خانگی و تغییرات آن‌ها نیز کمک کننده‌اند. وقتی حیوانی می‌میرد در حضور کودک آن را دفن کنید؛ اما یادتان باشد بلافاصله حیوان دیگری را جایگزین آن نکنید.

۳ـ۸ـ۱۴ با کودکتان دربارهٔ بیماری‌های وخیم هم صحبت کنید.

وقتی یکی از نزدیکان یا دوستان، بیمار است، بزرگ‌ترها اغلب، کودکان خود را در جریان وضعیت بیمار قرار نمی‌دهند و می‌کوشند در حضور آن‌ها صحبت خاصی پیش نیاید؛ اما بهتر است با توجه به سن و شخصیت کودک، تا حدی آنان را در جریان بگذارید.

- کودکان را در جریان بیماری بگذارید. بهتر است کودکان از بیماری بستگان نزدیک، آگاه باشند؛ اما تشریح شدت و وخامت بیماری ضروری نیست. برای مثال، ابتدا به آن‌ها بگویید که مادربزرگ مریض شده است و دکترها در تلاش هستند تا او را خوب کنند. چند روز بعد می‌توانید بگویید که هنوز حال مادربزرگش خوب نشده است. خلاصه به این صورت، قصه را ادامه دهید. قبل از هر گونه اتفاق مهمی، کودکان را آگاه کنید؛ در غیر این‌صورت، ممکن است به نتیجهٔ نادرستی برسند. برای نمونه، فکر کنند که در مرگ آن شخص، مقصر هستند. ممکن است به یاد آورند که روزی از دست برادرشان عصبانی شده و آرزوی مرگ او را کرده‌اند و یا شاید فکر کنند که اگر موضوع را می‌دانستند و بیشتر دعا می‌کردند یا بیشتر به بیمار سر می‌زدند، این اتفاق رخ نمی‌داد.

۴ـ۸ـ۱۴ اجازه دهید کودک، احساساتش را بیان کند.

وقتی فرزند شما از بیماری یا مرگ شخصی خبردار می‌شود، احساسات زیادی بروز خواهد داد. ممکن است احساس انکار، ناراحتی، ناامیدی، تقصیر یا ترس داشته باشد. به‌ویژه، ممکن است بترسد که مبادا چنین اتفاقی برای خودش یا کسانی که دوستشان

دارد، رخ دهد. بگذارید در مورد احساسش با شما گفت‌وگو کند. شما نیز به جای انکار احساساتش ، به او اطمینان دهید و از او حمایت کنید. به او بگویید که به‌تدریج، مرگ آن شخص را فراموش خواهد کرد؛ اما ممکن است کمی طول بکشد (این مورد، به ویژه در مورد مرگ یکی از والدین و یا برادرها و یا خواهرها صدق می‌کند.).

از سوی دیگر، ممکن است کودک از اینکه از مرگ عمو «لویی» ناراحت نیست، احساس تقصیر کند. برایش شرح دهید که: «چون من با عمولویی بزرگ شده‌ام، ناراحت هستم؛ اما تو مدت کمی عمو رو می‌شناخته‌ای».

۵ـ۸ ■ ۱۴ کودک را برای مراسم مذهبی آماده کنید.

در مورد اینکه کودک را به مراسم تشییع جنازه یا تدفین ببرید، خودتان براساس سن و شخصیت کودک و موقعیت، تصمیم بگیرید.

- بسیاری از روان‌شناسان بر این باورند که حضور در مراسم تدفین برای کودکان زیر پنج یا شش سال و همین‌طور، برای کودکان بزرگ‌تری که حساس هستند، مناسب نیست. اگر کودک تمایل دارد که در این مراسم شرکت نکند به خواست او احترام بگذارید و ناراحت نشوید.
- برنامه‌های این مراسم را برای کودک، تشریح کنید. برنامه‌هایی را که قرار است در کلیسا یا مسجد، در قبرستان و در نهایت، در خانهٔ متوفی انجام شود، از پیش به کودکتان شرح دهید. توضیح دهید که سایر مردم در این مراسم چگونه عمل می‌کنند و او با چه صحنه‌هایی روبه‌رو خواهد شد.

۹ ■ ۱۴ ترس از آمپول، خون، دکتر و بیمارستان

تزریق آمپول برای هیچ‌کس لذت‌بخش نیست. دیدن خون و دکتری که روپوش سفید بر تن دارد و حتی محیط بیمارستان می‌تواند برای بسیاری از مردم ترسناک باشد؛ اما با این وجود، می‌توانید به فرزندتان کمک کنید تا در مورد درمان پزشکی، احساس بهتری داشته باشد و آن را با شکیبایی بپذیرد. این روش، سبب خواهد شد تا درمان راحت‌تر انجام شود و به‌علاوه، ترس از دوا و دکتر تا دوران بلوغ و بزرگسالی باقی نماند.

پیشنهادهای زیر به شما و پزشک، کمک می‌کنند تا به حل و رفع مشکل بپردازید و مانع از پیشرفت آن شوید:

۱ـ۹ ■ ۱۴ پندارهای نادرست را تغییر دهید.

ما همیشه از دلایل بی‌اساس کودکان برای ترسیدن از مراجعه به پزشک، متعجب

هستیم؛ اما می‌توانیم با توضیحات مختصری نگرانی‌های آن‌ها را کاهش دهیم.

○ حقیقت را بگویید. بی‌تردید، کودکان نمی‌دانند که خونشان لخته خواهد شد و خونریزی مختصر پس از تزریق یک آمپول به مرگشان نمی‌انجامد. به فرزندتان بگویید که حدود چهار لیتر خون در بدن آن‌ها در حال گردش است و همین خون، داروهای تزریق شده را به سراسر بدن می‌رساند. وقتی برای آزمایش، خون می‌گیرند، توضیح دهید که چرا این کار را می‌کنند و چه‌قدر خون گرفته می‌شود.

تزریق آمپول را برای کودک تشریح کنید. بعضی از کودکان می‌پندارند آمپول مانند چاقو بدنشان را پاره خواهد کرد؛ اما اگر طول سوزن را به آن‌ها نشان دهیم و به جای بدن کودک، از یک پرتقال برای نمایش نحوهٔ تزریق استفاده کنیم، متوجه خواهند شد که سوزن فقط تا زیر پوست آن‌ها نفوذ می‌کند نه بیشتر.

مدت زمان تزریق آمپول را به کودک بگویید. بسیاری از کودکان، زمان تزریق را خیلی طولانی می‌پندارند. شمارش ساده در طول تزریق می‌تواند این احساس را عوض کند: «ببین فقط هشت شماره طول کشید».

۲ـ۹■۱۴ مهارت‌های غلبه بر ترس را به کودک بیاموزید.

وقتی کودک بتواند واکنش‌هایش را کنترل کند، شرایط را نیز آسان‌تر تحمل خواهد کرد.

○ خونسردی را به او بیاموزید. مهارت‌های کسب آرامش در این میان، نقش کلیدی دارند. توضیح دهید که اگر ماهیچه‌هایش را شل کند، در هنگام تزریق درد کمتری خواهد داشت. برای آشنایی با این مهارت‌ها به بخش ۱۰■۲ مراجعه کنید. از کودک بخواهید قبل از تزریق آمپول، خود را با یک نفس عمیق آماده کند و آهسته‌آهسته نفسش را بیرون دهد.

○ از کودک بخواهید به آمپول فکر نکند. اگرچه، بسیاری از پزشک‌ها و پرستارها در پرت کردن حواس کودکان ماهرند؛ اما کمک شما در این زمینه اثر بیشتری دارد. به او توضیح دهید، درست همان طوری است که در حال تماشای کارتون مورد علاقه‌اش، صدای زنگ تلفن را نمی‌شنود.

هیچ‌گاه، نکوشید کودک را گول بزنید؛ زیرا موجب سلب اعتمادش از شما خواهد شد. کودک باید در این میان، نقش فعالی داشته باشد. به راههای زیر توجه کنید:

مطالعهٔ کتاب، شمارش کتاب‌هایی که روی میز دکتر است، خواندن شعر و شنیدن موسیقی.

۳ـ۹ ■ ۱۴ کودک را در برابر ترس از آمپول، مقاوم کنید.

اگر هنوز فرزندتان از تزریق آمپول می‌ترسد، برنامهٔ زیر را شروع کنید؛ اما قبل از به کارگیری از آن، روش بیان میزان ترس را که در صفحات نخست این فصل تشریح شده است، به کودک بیاموزید.

۱. از عکس کمک بگیرید. این عکس‌ها را می‌توانید از کتاب‌های پزشکی، انتخاب کنید؛ اما مؤثرترین راه آن است که از خودتان عکس بگیرید. در عکس اول، بر روی صندلی نشسته‌اید و آستین خود را بالا زده‌اید؛ در عکس دوم، پرستار به شما نزدیک شده است؛ در عکس سوم، پرستار در حال پر کردن آمپول است، در عکس چهارم، آمپول را به بازوی شما نزدیک می‌کند و در عکس آخر، سوزن در ماهیچهٔ بازوی شماست.

۲. از کودکتان بخواهید به این عکس‌ها نگاه کند. عکس‌ها را به ترتیب به او نشان دهید و در هر مرحله، میزان ترسش را جویا شوید. اگر میزان اضطراب او زیاد نبود، بگذارید عکس بعدی را نگاه کند. این تمرین‌ها را آن‌قدر انجام دهید که مشکلی در نگاه کردن به چنین عکس‌هایی نداشته باشد.

۳. وسایل پزشکی را به او نشان دهید. یک آمپول تهیه کنید و روش کار آن را از دور به او نشان دهید. کم‌کم به کودک نزدیک شوید تا آن را بهتر ببیند.

«مایکل» از آمپول وحشت داشت. او همیشه در مطب پزشک، حتی وقتی قرار نبود به او آمپول تزریق کنند از ترس جیغ می‌کشید. ما بسته‌ای سرنگ تهیه کردیم و در کنار او نشستیم. کم‌کم درحالی‌که ترس او را کنترل می‌کردیم، سرنگ را از داخل جلد نایلونی‌اش خارج کردیم و آن را بر روی میز گذاشتیم. از او خواستیم آن را بردارد و نگاه کند. هنوز یک ساعت نگذشته بود که می‌خواست ادای دکترها را درآورد و به ما آمپول بزند!

۴. کودک را از نزدیک با تزریقات آشنا کنید. فرزندتان را به یک مرکز بهداشتی انتقال خون ببرید و از کارکنان آنجا خواهش کنید در این راه به شما کمک کنند. مشاهدهٔ کودکانی که از آمپول نمی‌ترسند و حتی دردشان هم نمی‌گیرد، از مؤثرترین راه‌ها برای غلبه بر این نوع ترس است.

اگر فرزندتان احساس سرگیجه و غش دارد، اجازه دهید به‌طور نشسته یا خوابیده تزریق را تماشا کند. در این مواقع از روش‌های کسب آرامش استفاده نکنید؛ زیرا این تمرین‌ها با کاهش فشار خون وضعیت را بدتر می‌کنند.

۵. کودک را در تجربه‌های واقعی دخالت دهید. اگر کودکتان به مرحله‌ای رسیده است که می‌تواند صحنهٔ تزریق آمپول و یا خون‌گیری را تحمل کند، برای طراحی یک برنامهٔ

مؤثر با پزشک مشورت کنید. فهرستی را از آنچه باید تحمل کند، نظیر تزریق آمپول، سوزن‌زدن به نوک انگشت برای تعیین گروه خون و معاینهٔ بالینی، تهیه کنید. در یک روز خلوت نزد پزشک بروید. فرزندتان را به پزشک و پرستار معرفی کنید. به کودک بگویید که در صورت همکاری با شما پاداش خوبی در انتظارش خواهد بود. اجازه دهید تا در طول چند دقیقه با این محیط جدید آشنا شود، سپس کار را شروع کنید. به یاد داشته باشید که هدف شما، پیشرفت تدریجی است. بنابراین انتظار زیادی نداشته باشید.

۲ـ۹ ■ ۱۴ احساس خوشایندی را در مورد پزشک و بیمارستان به کودک القاء کنید.

ترس از دکتر و بیمارستان معمولاً از تجربه‌های واقعی منشاء گرفته است. اگر لازم است، کودک را نزد پزشک دیگری ببرید و یا بیمارستانی را انتخاب کنید که برایش آشناتر باشد.

- کودک را به‌طور منظم نزد پزشک ببرید. در نتیجه، کودک درمی‌یابد که دکتر مراقب سلامتی بچه‌هاست، حتی وقتی که سالم هستند. هدیه‌ای تهیه کنید و مخفیانه به پزشک بدهید تا به عنوان پاداش، آن را به‌کودک بدهد. تشویق از جانب پزشک، مؤثرتر است.
- گاهی اوقات، کودک را به بیمارستان نزدیک منزلتان ببرید تا قبل از آنکه روزی به علت بیماری در آنجا بستری شود با محیط بیمارستان، آشنا شود. اگر قوانین بیمارستان اجازه می‌دهد او را با خود به داخل بخش‌های بیمارستان ببرید و از دوست بیمار خود عیادت کنید.
- علت بستری شدن را برای کودک، توضیح دهید. به او بگویید تا چه مدت باید در بیمارستان تحت نظر باشد. به او قول ندهید که کسی او را اذیت نخواهد کرد. بهتر است قبل از بستری شدن حداقل یک بار او را برای بازدید از این بیمارستان برده باشید. فرصتی پیش آورید تا با پزشکش صحبت کند و سؤالاتش را بپرسد.
- وقتی ضرورت بستری شدن را به اطلاع کودک رسانید، بگذارید لوازم شخصی خود را جمع‌آوری کند و اگر می‌خواهد، چند اسباب‌بازی یا حتی پتویش را همراه خود به بیمارستان ببرد.

۱۰ ■ ۱۴ ترس از سوار شدن به اتومبیل یا هواپیما

بیشتر کودکان، عاشق ماشین‌سواری و مسافرت با هواپیما هستند؛ اما اگر فرزند شما از این کارها اضطراب دارد باید ترس او را از بین ببرید. شما نمی‌خواهید کودکتان یکی از

بیست و پنج میلیون آمریکایی[1] باشد که از رانندگی در بزرگراه‌ها می‌ترسند و در اثر ترس هیچ‌گاه با هواپیما سفر نمی‌کنند.

معمولاً تجربه‌ای تلخ از یک تصادف سخت، می‌تواند عامل اصلی ایجاد ترس یا تشدید آن باشد. اگر ترس کودک شما به قدری شدید است که بر نحوهٔ زندگی او تأثیر گذاشته است، می‌توانید از روش‌های زیر استفاده کنید:

۱ـ۱۰■۱۴ الگو باشید.

اگر خودتان در شمار افرادی قرار دارید که از سوار شدن به ماشین یا هواپیما می‌ترسید، بهتر است اول خود را درمان کنید. مراقب باشید ترس خود را به فرزندتان انتقال ندهید.

۲ـ۱۰■۱۴ کودک را نسبت به ترس از پرواز مقاوم کنید.

۱. در مورد ترس، بحث کنید. بگذارید دلایل خود را برای ترسیدن به شما بگوید. شاید از محدود بودن در محیط اتومبیل یا هواپیما مضطرب است. در این صورت، به بخش ۱۴■۷ مراجعه کنید و اگر علت، ترس از ارتفاع است به بخش ۱۴■۶ مراجعه کنید.

۲. اطلاعات کودک را در مورد هواپیماها افزایش دهید. با استفاده از عکس‌ها، داستان‌ها و اسباب‌بازی‌ها، اطلاعات کودک را در مورد پرواز و هواپیماها زیاد کنید. با کاغذ، موشک و هواپیما درست کنید. ادای خلبان را درآورید. به این شکل که خلبان شوید و با برج مراقبت (کودک) صحبت کنید؛ سپس جایتان را با او عوض کنید.

۳. کودک را به فرودگاه ببرید. اگر یکی از نزدیکان شما قصد سفر با هواپیما را دارد، برای بدرقهٔ او به همراه فرزندتان به فرودگاه بروید و فرود آمدن و برخاستن هواپیماها را تماشا کنید. اگر در آنجا کسی در حال گریه است، برای کودک توضیح دهید که ناراحتی آن‌ها برای آن است که مجبورند در یک شهر یا کشور دیگر دور از خانواده‌هایشان زندگی کنند، نه اینکه از هواپیما بترسند.

- کودک را برای آشنا شدن با هواپیما به نمایشگاه‌های هوایی ببرید. بگذارید از نزدیک یک هواپیمای واقعی را تماشا کند و در داخل آن راه برود[2].
- پس از آماده شدن کودک، در صورت امکان یک سفر هوایی ترتیب دهید. بهتر است این سفر در یک روز آفتابی انجام شود و در ضمن، زیاد طول نکشد (به یک شهر نزدیک سفر کنید). استفاده از روش‌های کسب آرامش را به کودک یادآوری کنید (به

۱ـ این کتاب در آمریکا نوشته شده است و متأسفانه، آمار دقیقی در این مورد برای ایران وجود ندارد. ـ مترجم.

۲ـ خوشبختانه، نمونه‌ای از این‌گونه نمایشگاه‌ها در بزرگراه تهران ـ کرج وجود دارد. ـ مترجم.

بخش ۱۰ ■ ۲ مراجعه کنید).

در طول پرواز، کودک را سرگرم کنید و برای جلوگیری از گوش گرفتگی به او آدامس بدهید. اگر احتمال بیماری سفر[1] را می‌دهید، قبلاً با پزشک کودک در مورد درمان‌های مؤثر آن مشورت کنید.

در صورت امکان، ترتیبی دهید تا کودک قبل از پرواز خلبان‌ها را ببیند و با آن‌ها صحبت کند.

تمام مراحل پرواز را برای کودک شرح دهید. توضیح دهید که هواپیما ابتدا بر روی باند فرودگاه، حرکت می‌کند تا سرعت بگیرد. سپس از زمین بلند می‌شود و در نهایت، چرخ‌هایش را جمع می‌کند. برای تمام صداهایی که به گوش می‌رسند، دلایل واضحی ارائه دهید.

۲ـ۱۰ ■ ۱۴ کودک را نسبت به ترس از سوار شدن به اتوموبیل مقاوم کنید.

علت نگرانی بسیاری از کودکان در مورد سوار شدن به اتوموبیل، ترس از تصادف است. مراحل زیر به شما کمک خواهند کرد تا بر این ترس غلبه کنید. تمرین‌ها را به نوبت اجرا کنید و هنگامی که کودک به آرامش روانی رسید، به مرحلهٔ بعدی بروید. در تمامی مراحل، کودک را تشویق کنید تا از تعیین میزان اضطراب استفاده کند. (مقدمهٔ این فصل را بخوانید.)

۱. با کودک، در مورد ترس از نشستن در اتومبیل صحبت کنید. علت اصلی ترس او را جویا شوید. اگر خاطرهٔ بدی در مورد تصادف یکی از بستگانش در ذهن دارد، به او آرامش دهید و توضیح دهید که این اتفاقات بسیار نادر هستند.

۲. لوازم ایمنی اتوموبیل را برای کودک شرح دهید. بی‌آنکه اتومبیل را روشن کنید، داخلش بنشینید. طرز کار کمربند ایمنی و فایده‌های آن را توضیح دهید چراغ‌های ترمز و راهنما را به فرزندتان نشان دهید و به او بگویید که هدف از تعبیهٔ این چراغ‌ها، آگاه کردن رانندهٔ پشتی است. بدین‌معنا که اگر ترمز کنید چراغ ترمز روشن می‌شود و رانندهٔ پشتی متوجه می‌شود که ماشین شما در حال توقف است و همین‌طور، وقتی می‌خواهید به چپ (یا راست) بپیچید چراغ‌های راهنمایی چپ (یا راست) را روشن می‌کنید.

۳. یک دور کوچک بزنید. وقتی احساس اضطراب کودک از نشستن در اتومبیل

---

[1] ـ بیماری سفر (Travel Sickness یا Motion Sickness)، عبارت است از بروز تهوع، استفراغ و سردرد در مسافرت با کشتی، هواپیما و یا گاهی اتوموبیل. علت آن، تحریک بخش حفظ تعادلِ گوش داخلی در اثر حرکت است. ـ مترجم.

کاهش یافت، پیشنهاد کنید که یک دور کوچک با هم بزنید. ترجیحاً یک مسیر خلوت را انتخاب کنید. از کودک بخواهید در این حین، روش‌های کسب آرامش را تمرین کند. آهسته و با دقت رانندگی کنید و مقصد را به کودک بگویید. انواع اتوموبیل‌ها را به کودک معرفی کنید. برای نمونه، اتوبوس، تاکسی، جیپ، کامیون و... از او بخواهید یکی از انواع اتومبیل‌ها مثلاً جیپ‌ها را بشمارد. در صورت علاقهٔ کودک، اسم اتوموبیل‌ها را نیز به او یاد دهید. برای نمونه، بنز، پیکان، رنو، گالانت و... روش دیگر این بازی آن است که برای مثال، هر دو، اتوموبیل‌های قرمز را بشمارید. هر کس زودتر به شمارهٔ ۱۰ رسید، برنده است. بهتر است در مراحل اولیه به مکان‌هایی بروید که برای کودک جاذبه داشته باشد، برای نمونه، به سینما یا بستنی‌فروشی.

۴. طول زمان رانندگی را بیشتر کنید. به‌تدریج، کودک را به مکان‌هایی دورتر ببرید، سرعت اتوموبیل را بیشتر کنید (تا حد مجاز) و در مسیرهای همیشگی که ممکن است زیاد خلوت نباشند، رانندگی کنید.

۱۱ ■ ۱۴ ترس از دزدان و کودک‌ربایان

عکس‌های کودکان گمشده که در تلویزیون یا روزنامه به چشم می‌خورند، امروزه عامل اصلی ترس کودکان از دزدیده شدن هستند. کودکان امروزی، نه تنها از دزدانی که وارد خانه‌ها می‌شوند وحشت بسیاری دارند، بلکه از غریبه‌ها هم می‌ترسند و نگران قفل نبودن درِ خانه می‌شوند.

این ترس‌ها گاهی به قدری شدید هستند که جلوی فعالیت‌های روزمرهٔ کودک را نیز می‌گیرند. «ملیسا» دختر هشت ساله‌ای است که از بازی کردن در خارج از خانه می‌ترسد. «پنی» فقط هنگامی برای بازی از خانه بیرون می‌رود که مادر، همراهش باشد. «میکی» می‌پندارد که تمام غریبه‌ها دزد هستند و می‌خواهند در خانه را بشکنند و وارد آن شوند. او هر شب خواب می‌بیند که یک مرد سیاه‌پوش با گذاشتن نردبان کنار پنجرهٔ اتاقش قصد دارد وارد شود و او را در حال خواب بدزدد. بنابراین، از خواب می‌پرد و به اتاق پدر و مادرش می‌رود و پایین تختخواب آن‌ها می‌خوابد.

آموزش قوانین احتیاطی به کودکان ضروری است؛ اما وقتی ترس و اضطراب به حدی می‌رسد که بر روی خواب و فعالیت‌های کودک تأثیر می‌گذارد، باید روشی را به کار گیرید تا واقع‌گرایانه‌تر با خطرات و تهدیدها رودررو شوند. پیشنهادهای زیر، به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که در عین حفظ احتیاط در برابر خطرات، از ترس کودک می‌کاهد.

۱ـ ۱۱ ■ ۱۴ بیش از حد از کودکتان حمایت نکنید.

بین احتیاط و حمایت بیش از حد، فاصلهٔ زیادی است و ممکن است شما از پیامی که با رفتارتان به کودک می‌دهید به‌خوبی آگاه نباشید. برای مثال، اگر فرزندتان را حتی در حیاط خانه هم تنها نمی‌گذارید، دو پیام برایش دارید: «یکی اینکه دنیا به قدری خطرناک است که من باید همیشه مراقبت باشم و دیگر آنکه، تو نمی‌توانی به تنهایی بازی کنی یا کار کوچکی برای خودت انجام دهی». هیچ‌کدام از این پیام‌ها برای فرزندتان مفید نخواهدبود.

۲ـ ۱۱ ■ ۱۴ رویارویی کودک را با اخبار جنایی محدود کنید.

برنامه‌های خبری تلویزیون، حوادث جنایی روزمره را به تصویر می‌کشند. بزرگسالان به بیشتر این‌گونه خبرها عادت کرده‌اند؛ اما کودکانشان خیر. بکوشید هنگامی اخبار تلویزیون را تماشا کنید که کودک، در اتاق نباشد و در حضور او دربارهٔ حوادث جنایی بحث نکنید.

۳ـ ۱۱ ■ ۱۴ در صورت لزوم، توضیح دهید.

حتی اگر شما مواجههٔ کودک را با اخبار جنایی کنترل کنید، او از برخی از آن‌ها آگاه می‌شود. «سوزان» وقتی روزنامه را برای شما می‌آورد، چشمش به عناوین درشت آن می‌افتد و سؤالات زیادی برایش مطرح می‌شود. سؤالات او را با حداقل جزییات پاسخ دهید؛ اما جز حقیقت نگویید. توضیح دهید که گم شدن یک کودک، همیشه دلیل بر دزدیده شدن او نیست و دزدیدن کودکان به ندرت اتفاق می‌افتد.

۴ـ ۱۱ ■ ۱۴ اقدامات احتیاطی را به کودک بیاموزید.

چگونگی رفتار کودک را در رویارویی با موقعیت‌های خاص در نظر بگیرید و آن را اصلاح کنید. کودک را نترسانید به او بگویید که بیشتر مردم، مهربان و دوست داشتنی هستند و فقط عدهٔ کمی از آن‌ها ممکن است به کودکان آسیب برسانند.

- از کودک بخواهید مشخصاتش را به خاطر بسپارد. این مشخصات، دربرگیرندهٔ نام خانوادگی، نشانی منزل و شمارهٔ تلفن است. مطمئن باشید که حفظ کردن این مشخصات، حتی برای یک کودک دو ساله نیز امکان‌پذیر است.
- استفاده از تلفن را به کودک بیاموزید. حفظ بودن تلفن یکی از همسایه‌ها، یکی از بستگان نزدیک مانند خاله یا عمه و یا اداره پلیس به کودک اطمینان بیشتری می‌دهد؛ اما زمان‌های استفاده از تلفن را محدود کنید.

- طریقهٔ پاسخگویی به تلفن را به کودک بیاموزید. به او بگویید که هیچ‌گاه، یک ناشناس را از تنها بودنش در خانه آگاه نکند. بسیاری از والدین ترجیح می‌دهند که کودک، نام خود را به یک ناشناس نگوید. بنابراین، به فرزندتان بیاموزید که اگر کسی پشت تلفن از او پرسید: «شمارهٔ اونجا چنده؟» او در پاسخ چنین بگوید: «شما چه شماره‌ای رو گرفته‌اید؟» وقتی فرد غریبه شماره را گفت، کودک، می‌تواند بگوید: «ببخشید، شماره‌رو اشتباه گرفته‌اید»، و سپس گوشی را قطع کند.
- به کودکتان بگویید که وقتی تنهاست هیچ‌گاه، در خانه را به روی کسی باز نکند. او حداکثر می‌تواند پیغام آن شخص رابه یاد بسپارد و به پدر و یا مادرش بگوید.
- به کودکتان بیاموزید که اگر گم شد، چه‌کار باید بکند. توضیح دهید که چگونه در فروشگاه‌ها یا مکان‌های عمومی رفتار کند تا مشکلی برایش پیش نیاید (بخش ۳■۱۰ و ۴ ■ ۱۰ را ببینید) و اگر گم شد، چه‌کار کند. اگر به یک مکان شلوغ می‌روید، به او بگویید که در صورت جدا شدن از یکدیگر کجا منتظر هم بمانید. راه دیگر این است که کودک از فروشندگان (اگر این مکان یک فروشگاه بزرگ است) بخواهد تا اسم شما را پشت بلندگو بگویند. به کودکتان یادآوری کنید که هیچ‌گاه، با یک شخص غریبه آن محل را ترک نکند و اگر کسی به‌زور می‌خواهد او را ببرد، خود را بر روی زمین بیندازد و فریاد بزند: «این مامان [یا بابای] من نیست!»
- به مدرسهٔ کودک اطلاع دهید که چه کسی پس از تعطیل شدن مدرسه دنبال کودک می‌آید. یک اسم رمز به کودک یاد دهید تا احیاناً اگر روزی مجبور شدید از فرد دیگری (یک همسایه یا یک دوست) خواهش کنید دنبال کودک برود، آن شخص با
  • گفتن اسم رمز اطمینان کودک را جلب کند.

به کودک بیاموزید چگونه به افراد غریبه «نَه!» بگوید. اگر کسی انجام کاری را از او می‌خواهد که نباید انجام دهد، بهترین راه، گفتن نه! و ترک آن محل است. این روش را با فرزندتان تمرین کنید.

به کودکتان بیاموزید که به «حس ششم» خود توجه کند. به او بگویید که هر گاه، احساس بدی نسبت به چیزی دارد، احتیاط کند. برای مثال، اگر وارد خانه شد و در نظرش چیزی غیرطبیعی آمد، بلافاصله آنجا را ترک کند و برای کمک نزد یکی از همسایه‌ها برود. به او توضیح دهید که اگر غریبه‌ای در یک اتومبیل سؤالاتی از او کرد، بهتر است نه تنها پاسخش را ندهد، بلکه از نزدیک شدن به اتومبیل آن شخص هم خودداری کند. به او اطمینان دهید که نباید نگران باشد که او را به علت این رفتارش، بی‌ادب بپندارند. با بازی کردن نقش آن فرد غریبه، این اقدام احتیاطی را تمرین کنید.

۵ ـ ۱۱ ■ ۱۴ به کودکتان بیاموزید که چگونه با ترس‌های بی‌اساس‌اش مقابله کند.

شما نمی‌خواهید فرزندتان در تمام طول زندگی‌اش نگران وقایعی که ممکن است رخ دهند، باشد. وقتی کودک با اقدامات احتیاطی آشنا شد، به او بیاموزید چگونه مثبت‌نگر باشد و با اعتماد به نفس عمل کند. این رفتار، او را خوشحال‌تر می‌کند و احساس قربانی بودن را از او دور خواهد کرد. برای نمونه، کودک می‌تواند با خود بگوید: «اگه کسی بخواد در رو بشکنه، سگمون پارس می‌کنه.» و یا، «من تو خونه نگران نیستم، چون هر وقت بخوام مامان و بابام رو صدا می‌کنم».

۶ ـ ۱۱ ■ ۱۴ کاستن از ترس با روش‌های امنیتی

راه‌های زیر، برای جلب اطمینان کودکی که در داخل خانه هم از دزدان و جنایتکاران می‌ترسد، به کار می‌روند (بخش ۴■۱۴ را در مورد ترس از تاریکی مطالعه کنید).

- از قفل‌های بزرگ برای در، سیستم دزدگیر و حفاظ‌های پنجره استفاده کنید.
- گذاشتن کلیدی در اتاق کودک که بتواند شب هنگام، پدر و مادرش را با صدای زنگ از خواب بیدار کند، بسیار مفید است. در صورت امکان، از دستگاه آیفون استفاده کنید تا حتی بتواند از داخل اتاقش هم با شما صحبت کند.

۷ ـ ۱۱ ■ ۱۴ روش‌های کسب آرامش را به او بیاموزید.

در بیشتر اوقات، ترس کودک از دزدها غیرمنطقی است؛ اما نگرانی آن‌ها کاملاً واقعی است. با استفاده از روش‌های کسب آرامش (که در فصل ۲ شرح داده شده‌اند) نگرانی و اضطراب آن‌ها را کاهش دهید.

۱۲ ■ ۱۴ ترس از صحبت کردن در جمع

برای برخی کودکان، صحبت کردن در جمع فرصتی برای نشان دادن افکار آن‌هاست؛ ولی برای برخی دیگر، یک فشار روانی شدید است. «مایکل» هشت ساله درحالی‌که سر کلاس نشسته است، امیدوار است که معلم اسمش را نخواند. او پاسخ سؤال معلم را می‌داند؛ اما از اینکه بخواهد در برابر همهٔ دانش‌آموزان کلاس صحبت کند، هراسان است. او در برابر دیگران نه تنها پاسخ سؤال را فراموش می‌کند بلکه، دچار تپش قلب و خشکی دهان می‌شود. پاسخ اشتباه با خنده‌های زیر زیرکی همکلاسی‌ها به تجربهٔ بسیار تلخی می‌انجامد که اضطراب کودک را در حین صحبت کردن میان عموم، تشدید می‌کند. بسیاری از بزرگسالان، ترس «مایکل» را درک می‌کنند. در صورت عدم درمان، این

ترس می‌تواند به‌قدری شدت یابد که به یک فوبی[1] واقعی بدل شود. این نوع ترس، یکی از معمول‌ترین ترس‌های کودکان و حتی بزرگسالان به‌شمار می‌رود که معمولاً از دبستان شروع می‌شود. بدین صورت که چند بار تپق زدن هنگام خواندن متن درس با صدای بلند، آغازگر اضطراب است. بعضی از دانش‌آموزان، به عمد پشت سر بلند قدترین دانش‌آموزان کلاس می‌نشینند تا معلم آن‌ها را نبیند. ما حتی دانشجویانی را دیده‌ایم که برای خودداری از دفاع از پایان‌نامه که محتاج صحبت کردن در جمع است، هنوز فارغ‌التحصیل نشده‌اند.

از آنجا که این نوع ترس موجب فشار روانی شدیدی است و می‌تواند به آسانی به دورهٔ بلوغ و پس از آن نیز کشیده شود، کمک به فرزندتان در غلبه بر آن، بسیار اهمیت دارد.

۱ـ۱۲ ■ ۱۴ کسب آرامش را به کودک بیاموزید.

گام آغازین در غلبه بر ترس از صحبت کردن، آموختن روشی است که واکنش‌های بدنی اضطراب را کنترل می‌کند. بخش ۱۰■۲ اطلاعات مورد نیازتان را برای آموزش این روش‌ها، فراهم آورده است. بر روی روش‌های کنترل تنفس، بیشتر تأکید کنید. سپس کودک را مجبور کنید تا آرام تنفس کند، بدنش را شل کند و نزد خود، کلمه‌ای (نظیر آروم باش) را زمزمه کند. پس از آن بایستد و شروع به صحبت کند.

۲ـ۱۲ ■ ۱۴ علت ترس را تشخیص دهید.

بکوشید علت ترس کودک را از صحبت کردن در جمع، دریابید. آیا از اینکه تپق بزند نگران است و یا از اینکه احمق یا عصبی به نظر برسد؟

- عامل ترس کودک را معین کنید. برای بعضی از کودکان، خواندن یک متن با صدای بلند در حضور دیگران نگران‌کننده است؛ اما برای برخی دیگر، صحبت کردن بدون داشتن نوشته‌ای که به آن مراجعه کنند، عامل اصلی اضطراب است. در اغلب موارد، تعداد حاضران هم در این میان نقش مؤثری ایفا می‌کند. هر چه تعداد آن‌ها بیشتر شود، کار کودک سخت‌تر خواهد شد. گاهی در نوجوانی این ترس به شکل ترس از صحبت کردن با نوجوانان و یا بزرگسالانی از جنس مخالف، بروز می‌کند.
- کودک را زیر نظر بگیرید. او را در موقعیت‌های گوناگون زیر نظر داشته باشید و در صورت لزوم، معلمش را در جریان بگذارید. کودک، ممکن است مانند یک هنرپیشه

۱. فوبی (phobia): ترس شدید و غیرواقعی و مداوم از یک چیز یا موقعیت است. بیمار دچار فوبی از [illegible] نمی‌تواند آن را از خود دور کند ـ مترجم.

نقش بازی کند و شما نتوانید به نگرانی او پی‌ببرید؛ اما گاهی ترس او آن‌چنان شدید است که کودک آن را بروز می‌دهد. اگر فرزندتان در صحبت کردن با دیگران دچار مشکل است از پیشنهادهای کمک کنندهٔ بخش ۵■۱۰ هم استفاده کنید.

۱ـ۱۲■۱۴ مهارت صحبت کردن در جمع را به کودک بیاموزید.

با افزایش اعتماد به نفس کودک و تقویت توانایی‌هایش به او کمک کنید تا بر این ترس غالب شود.

- برای صحبت کردن، فرصت‌هایی را در اختیار کودک قرار دهید. از همان سنین کم، از او بخواهید سر میز شام چیزی را برای دیگران تعریف کند تا علاوه‌بر تمرین در صحبت کردن، احساس کند که افکارش برای دیگران اهمیت دارد. اکثر بچه‌های کوچک، به خودنمایی علاقه دارند. بنابراین، بکوشید از این علاقهٔ آن‌ها سود ببرید. بگذارید در حضور خانواده شعر بخوانند یا لطیفه تعریف کنند. این تجربیات از آنجا که مفرح هستند، بهتر می‌توانند اعتماد به‌نفس را در کودک، شکل دهند.
- کودک را برای صحبت کردن در جمع، آماده کنید. اگر هنوز، مشکل کودک، برطرف نشده است، مهارت‌های پایه را به او بیاموزید. او را تشویق کنید تا موضوعی را که هم دوست دارد و هم دربارهٔ آن اطلاعاتی دارد، انتخاب کند. دربارهٔ مواردی که یک سخنرانی یا گزارش را برای شنوندگان جالب توجه می‌کند، صحبت کنید. مطمئن شوید که او می‌داند دربارهٔ چه موضوعی می‌خواهد صحبت کند. سپس، اطلاعات مورد نیاز را بر روی کاغذ بنویسید و از او بخواهید چندین بار آن‌ها را تمرین کند.
- او را از پیش برای تپق‌ها آماده کنید. به او بگویید، در صورتی که مطلبی را فراموش کند و دستپاچه شود، چه‌کار کند. راه‌حل، آن است که نفس عمیقی بکشد و سپس، جملهٔ آخرش را دوباره تکرار کند و یا به مطالبی که بر روی کاغذ نوشته است، مراجعه کند. او می‌تواند به سادگی اعتراف کند که حرفش را فراموش کرده است و یا حتی با حضار چنین شوخی کند: «من همیشه از صحبت کردن در جمع می‌ترسیدم!» این روش، موجب نزدیک‌تر شدن ارتباط شنوندگان با او می‌شود؛ اما در هر صورت، باید سخنرانی را ادامه دهد. برای آمادگی کودک، چندین بار بر روی این وضعیت تمرین کنید. حتی می‌توانید خودتان نقش کودک را بازی کنید و کودک، نقش شنونده را.

۲ـ۱۲■۱۴ کودک را به ترس، مقاوم کنید.

۱. فهرستی تهیه کنید. فهرستی از موقعیت‌هایی را که کودک از صحبت کردن در آن‌ها می‌ترسد، تهیه کنید و آن را براساس میزان ترس کودک به‌کار گیرید. کار را از پایین

فهرست، آغاز کنید. برای مثال، اگر فرزندتان از بلند خواندن می‌ترسد، موقعیت‌هایی را برایش مهیا کنید تا بر روی این مهارت تمرین کند. در ابتدا، خواندن یک داستان باصدای بلند برای برادر کوچکترش می‌تواند تمرین خوبی باشد. سپس، شما هم به جمع شنوندگان اضافه شوید تا اینکه به‌تدریج، با افزایش تعداد شنوندگان، کودک را عادت دهید.

۲. قبل از هر کار، کودک را وادارید تا با انجام روش‌های کسب آرامش، از نظر روانی خود را آماده کند. در هنگام اجرای آن از او بخواهید در صورتی که احساس ناراحتی می‌کند، تمرین را قطع و خود را آرام کند. از او بخواهید خود را در حال صحبت میان جمعی که از آن می‌ترسد، تصور کند. برای مثال، ابتدا در ذهنش تصور کند که برای معلمش صحبت می‌کند، بعد برای معلم و یک دانش‌آموز و پس از آن معلم و دو دانش‌آموز و... سپس به دنبال کاهش اضطراب، به تمرین ادامه دهد.

۳. کلاس درس را در خانه بازسازی کنید. وقتی کودک با موفقیت مراحل قبل را پشت سر گذاشت، ده سؤال از درسش طرح کنید تا در مورد آن‌ها مطالعه کند و پاسخ‌ها را بیابد. سپس، نقش معلم را در مدرسه، بازی کنید. بدین صورت که نام و نام‌خانوادگی فرزندتان را با صدای بلند بخوانید. سپس، از کودک بخواهید بایستد و به سؤالات شما یکی یکی پاسخ دهد. صدایش را ضبط کنید و بگذارید قبل از پاسخگویی به سؤال بعدی، چندین بار آن را گوش دهد. در صورت امکان، بهتر است به جای ضبط کردن صدای کودک از او فیلمبرداری کنید تا بتواند چهره و حرکات خود را نیز مشاهده کند.

به‌تدریج از کودک بخواهید خلاصهٔ یک کتاب داستان و یا بخشی از کتاب درسی‌اش را به‌صورت سخنرانی در حضور افراد خانواده ارائه دهد. همیشه، او را تشویق کنید تا از روش‌های کسب آرامش استفاده کند. ضبط صوتی و یا تصویری از سخنرانی‌های تمرینی، کودک را در اصلاح نواقصش کمک خواهد کرد.

۴. مثبت‌نگر و صبور باشید. او را تشویق کنید تا به جای تکرار جمله‌های منفی، بر راه حل‌ها تمرکز کند. به جای اینکه بگوید: «من نمی‌تونم، حتماً خراب می‌کنم!»، بگوید: «می‌دونم که سخته، اما باید سعی کنم.» کودک را تحت فشار نگذارید، بلکه بکوشید اعتماد به نفسش را افزایش دهید.

۵ـ۱۲ ▪ ۱۴ حساسیت کودک را نسبت به اشتباهات گفتاری کاهش دهید.

وقتی کودک بتواند خود را در حال صحبت کردن در جمع، تصور کند، بکوشید حساسیت او را به اشتباهات گفتاری‌اش کاهش دهید. به کودک بگویید که همهٔ مردم از آنکه احمق یا کودن به نظر بیایند، می‌ترسند؛ اما گفتار هیچ یک از آن‌ها عاری از اشتباه

نیست (از پدر و مادرشان گرفته تا شخصیت‌های مهم سیاسی).

- توجه او را به اشتباهات گفتاری دیگران جلب کنید. از کودک بخواهید با دقت به صحبت کردن معلم، شخصیت‌های تلویزیونی، بستگان و سایر کودکان، گوش دهد.
- اگر کودک از لرزش صدا یا دست‌هایش در حضور دیگران می‌ترسد، از او بخواهید قبل از سخنرانی یا صحبت کردن در حضور دیگران، در تنهایی حالات فوق را به صورتی مبالغه‌آمیز از خود نشان دهد و در حین صحبت کردن نیز با خود بگوید: «هر کسی ممکن است، اشتباه کند»، و یا، «اگه یه چیزی رو اشتباه بگم و اگه دستام بلرزه، بازم همه دوستم دارن.» به کودک بیاموزید در صورتی که مرتکب اشتباهی می‌شود، به شوخی بگوید: «می‌خواستم ببینم حواستون هست یا نه!» این روش، رابطهٔ احساسی کودک را با جمعی که در حال صحبت کردن با آن‌ها است، تقویت می‌کند.

۶ـ۱۲ ■ ۱۴ در موقعیت‌های واقعی تمرین کنید.

اکنون، وقت آن رسیده است تا کودک، پیشرفت‌های خود را در موقعیت‌های واقعی نشان دهد. از معلم فرزندتان بخواهید شما را در این زمینه یاری کند. برای نمونه، در چند هفتهٔ اول، فقط سؤال‌هایی با پاسخ‌های کوتاه از او بپرسد و یا از او بخواهد بخش‌های کوتاهی از کتاب درسی را با صدای بلند برای سایر هم‌کلاسی‌ها بخواند. سپس به‌تدریج، مدت زمان صحبت کردن کودک را در کلاس طولانی‌تر کند تا جایی که بتواند در مقابل گروهی از دانش‌آموزان، کنفرانس بدهد.

۱۳ ■ ۱۴ ترس از خوابیدن در بیرون از خانه

از کودکان امروزی انتظار می‌رود که در بیرون از خانه فعالیت داشته باشند، در خانهٔ مادربزرگ بخوابند، به اردوهای تفریحی بروند، و یا شب را در خانهٔ یکی از دوستان بگذرانند؛ ولی بسیاری از کودکان به سبب برخی ترس‌های بی‌موردشان نمی‌توانند این قبیل کارها را انجام بدهند.

مراحل زیر، به منظور یافتن راه حلی برای غلبه بر نگرانی فرزندتان طراحی شده‌اند:

۱ـ۱۳ ■ ۱۴ علت ترس را تشخیص دهید.

بنشینید و دربارهٔ مواردی که کودکتان را می‌ترساند با او صحبت کنید و اگر خودتان نیز در نوجوانی چنین نگرانی‌هایی را تجربه کرده‌اید، او را از آن‌ها باخبر کنید. شاید او از موقعیت‌های جدید، تاریکی، خیس کردن رختخواب یا دزدیده شدن می‌ترسد. شاید از این می‌ترسد که نیمه شب از خواب بیدار شود و دیگر نتواند در یک منزل غریبه بخوابد

یا حتی مریض شود. با توجه به عامل ترس، به یکی از بخش‌های کتاب که به این مسأله مربوط است، مراجعه کنید. برای نمونه، اگر فرزندتان بعضی از شب‌ها رختخوابش را خیس می‌کند، تا وقتی مشکلش حل نشده است، نباید مجبورش کنید در منزل یکی از دوستانش بخوابد.

۱۴ ■ ۱۳ـ۲ فهرستی از منازلی که کودک در آن‌ها راحت است، تهیه کنید.

از کودک بپرسید دوست دارد عصر را در منزل کدام یک از دوستان یا آشنایان بگذراند. سپس این فهرست را براساس میزان علاقهٔ کودک مرتب کنید.

۱۴ ■ ۱۳ـ۳ جلسه‌های تمرینی ترتیب دهید.

برنامه را با شخصی که کودک با او احساس راحتی بیشتری می‌کند، آغاز کنید و هدف خود را برای او توضیح دهید. جلسه‌ای تمرینی ترتیب دهید. بدین‌صورت که کودک را در منزل آن شخص بگذارید و به او بگویید که مثلاً ساعت ۷ بعدازظهر به دنبالش می‌روید. در جلسات بعدی، مدت زمانی را که در منزل آن شخص می‌ماند، طولانی‌تر کنید. برای مثال، ساعت ۸، ۹ یا ۱۰ شب دنبالش بروید؛ اما همیشه آماده باشید که اگر کودک می‌خواهد زودتر از زمان تعیین شده به خانه برگردد، او را بیاورید. پس از چند جلسه، ممکن است به جایی رسیده باشید که ساعت یک نیمه شب و یا دیرتر دنبالش بروید؛ اما نکته این است که بیشتر کودکان در این ساعت‌ها خوابیده‌اند. بنابراین، هدف شما از برگزاری این گونه جلسات تمرینی، این است که کودک، یک شب در منزل آن شخص بخوابد.

۱۴ ■ ۱۳ـ۴ کودک را آماده کنید.

بگذارید کودک در مورد آنکه چقدر در منزل دوستش می‌ماند، تصمیم‌گیری کند. در مورد راهبردهایی که می‌تواند موجب احساس راحتی و آرامش در منزل آن دوست شود نیز با او صحبت کنید.

- به کودک بگویید که هر وقت بخواهد، می‌تواند به شما تلفن کند. حتی اگر کار مهمی هم نداشته باشد و فقط هدفش کمی گپ زدن با شما باشد.
- به کودک اجازه دهید اگر می‌خواهد، وسایلی مانند یک اسباب‌بازی یا کتاب را همراه خود ببرد.
- کسب آرامش را به کودک بیاموزید. (بخش ۱۰■۲ را ببینید.) و به او یادآوری کنیدتا هنگام بروز ترس، آرام نفس بکشد و کلمهٔ «آرام» را زمزمه کند.

○ فهرستی از جمله‌های مثبت، تهیه کنید. جمله‌هایی مانند، «اینجا مواظبم هستند»، «بابا و مامان الان حالشون خوبه»، «داره بهم خوش‌می‌گذره»، خاله سوزان خیلی مهربونه». از او بخواهید هرگاه احساس ترس یا نگرانی می‌کند، این جمله‌ها را زیرلب زمزمه کند.

۵ـ۱۳ ■ ۱۴ پاداش را فراموش نکنید.

پاداش با نشان دادن پیشرفت کودک، به او کمک می‌کند تا به استقلال دست یابد.

○ هر پیشرفتی را با پاداش تقویت کنید. مهم نیست که کودک در اولین جلسهٔ تمرین می‌خواهد زود به خانه برگردد، ولی مهم این است که حاضر شده چند ساعتی را بیرون از خانه بگذراند، بنابراین؛ شایستهٔ دریافت پاداش است. دفعات بعد برای دریافت پاداش، باید مدّت بیشتری در خانهٔ دوستش بماند. در نهایت، به او بگویید که اگر زمانی تصمیم گرفت شب در آنجا بخوابد، پاداش بسیار بزرگی به دست خواهد آورد.

○ از پی‌آمدهای طبیعی استفاده کنید. یک پی‌آمد منطقی می‌تواند صرف شام در یک رستوران یا تماشای یک فیلم در سینما باشد. بدین صورت که به کودک بگویید اگر تا ساعت ۸/۵ شب در خانهٔ دوستش بماند، برای دیدن فیلم سینمایی سانس ۹ او را به سینما خواهید برد. راه دیگر این است که به کودک بگویید در صورتی که عصر را در بیرون از خانه بگذراند، می‌تواند برای شام یک یا چند نفراز دوستانش را به منزل دعوت کند.

۶ـ۱۳ ■ ۱۴ جلسات تمرین را در منزل دیگران هم تشکیل دهید.

وقتی کودک می‌تواند شب را در منزل شخصی که در ابتدای فهرست بود (به ۲ـ۱۳ـ۱۴ مراجعه کنید)، بگذراند، تمرین را درمنزل نفر دوم فهرست ادامه دهید و همین‌طور، به طرف انتهای فهرست پیش بروید.

۷ـ۱۳ ■ ۱۴ برای رفتن کودک به اردو برنامه‌ای ترتیب دهید.

وقتی مشکل فرزند شما برای خوابیدن در منزل دیگران حل شد، باید کاری کنید تا بتواند در مکانی غیر از منزل شخصی، مانند یک اردوگاه یا هتل نیز راحت باشد. بدین منظور، ابتدا بکوشید چندبار همراه با همهٔ افراد خانواده به مسافرت بروید تا کودک شرایط جدید را ابتدا در کنار کسانی که با آن‌ها راحت است، تجربه کند.

○ به تدریج، محل پیک‌نیک را به مکان‌هایی دورتر انتقال دهید. برای مثال، در ابتدا،

پارک محل مناسبی است؛ اما بکوشید برای دفعات بعدی به بیرون از شهر بروید.

- ○کودک را در فعالیت‌هایی که در طول پیک‌نیک رخ می‌دهد، شرکت دهید (برای مثال، تهیهٔ غذا یا جمع‌آوری چوب برای آتش).
- ○اکنون، وقت آن رسیده است که کودک را با دوستانش به یک اردو بفرستید. اردوهایی که از سوی مدارس اداره می‌شوند، بدین منظور مناسب هستند؛ اما قبلاً از برنامه‌های اردو اطلاع یابید.

۱۴ ■ ۱۴ ترس از مهمانی‌ها و تجمع‌ها

بیشتر کودکان و بزرگسالان از مهمانی لذت می‌برند؛ اما گاهی فعالیت‌های جمعی موجب نگرانی می‌شود. وقتی کودک شما به خاطر دعوت شدن به یک مهمانی نگران می‌شود، چه باید کرد؟ اگر حاضر نبود بدون شما در مهمانی بماند، واکنش شما چه باید باشد؟ این گونه ترس‌ها یک شبه حل نمی‌شود و یک برنامهٔ از پیش تعیین شده برای کاهش تدریجی آن‌ها ضروری است.

۱ـ۱۴ ■ ۱۴ علت ترس را تشخیص دهید.

باکودک، صحبت کنید. در یک موقعیت مناسب درکنار او بنشینید و علت ترسش را از مهمانی، جویا شوید. شاید از سروصدا و شلوغی می‌ترسد و یا نگران است مبادا رفتارش مؤدبانه نباشد. در برخی کودکان، علت ترس از رفتن به مهمانی، دور بودن از والدینشان است. (در هر یک از موارد به بخش مربوط به آن در این کتاب مراجعه کنید).

۲ـ۱۴ ■ ۱۴ در منزل خود، مهمانی ترتیب دهید.

کودک را به تدریج، با مجموعه‌ای از مهمانی‌های کوچک در منزلتان، آشنا کنید. بهتر است، در ابتدا تعداد مهمانی‌ها کم باشد. حتی برای شروع، یک مهمان هم کافی است؛ اما نکتهٔ مهم این است که کودک را در کار شریک کنید. برای مثال، می‌توانید از او بخواهید در خرید مایحتاج لازم و یا پذیرایی به شما کمک کند.

۳ـ۱۴ ■ ۱۴ کودک را نسبت به ترس، مقاوم کنید.

وقتی کودک در مهمانی‌هایی که در منزل خودش برگزار می‌شوند احساس راحتی پیدا کرد، وقت آن رسیده است تا مهمانی‌های دیگران را امتحان کند.

برای اولین مهمانی همین کافی است که کودک پس از دادن هدیه‌ای که برای دوستش تهیه کرده است، خداحافظی کند و به منزل برگردد. بار دیگر، پس از دادن هدیهٔ تولد چند

دقیقه هم بنشینند. هیچ‌گاه، کودک را تحت فشار نگذارید. برای آنکه کودک را به تدریج، به مهمانی عادت دهید، می‌توانید از مراحل زیر استفاده کنید. با توجه به ویژگی‌های اخلاقی کودک و موقعیت‌های گوناگون، مرحله ای را انتخاب کنید، سپس به ترتیب پیش بروید (شروع از مرحلهٔ اول برای همهٔ ضروری نیست).

۱ ـ او را خیلی زود یا خیلی دیر به مهمانی ببرید. (بعضی از کودکان ترجیح می دهند هنگامی به مهمانی بروند که هنوز مهمان زیادی نیامده باشد. برعکس، بعضی دیگر دوست ندارند در شماز اولین مهمان‌ها باشند).

۲ ـ پس از دادن هدیه خداحافظی کنید و برگردید.

۳ ـ پنج تا ده دقیقه صبر کنید، سپس به خانه برگردید. (به تدریج، این زمان را طولانی‌تر کنید)

۴ ـ در تمام طول مدت مهمانی در کنار کودک بنشینید.

۵ ـ در اتاق باشید؛ اما کنار کودک ننشینید.

۶ ـ در مهمانی باشید، اما در اتاقی دیگر بنشینید.

۷ ـ مهمانی را برای پنج دقیقه، ده دقیقه یا بیشتر ترک کنید، اما دوباره به مهمانی بازگردید.

۴ ـ ۱۴ ـ ۱۴ از تحسین و پاداش استفاده کنید.

کوچک‌ترین پیشرفت در رفتار کودک را بدون پاسخ نگذارید. بکوشید همیشه با تحسین و تهیهٔ هدایای مورد علاقه‌اش او را تشویق کنید. برای مثال به او بگویید: «اگه تا بریدن کیک صبر کنی، هدیهٔ خوبی در خانه خواهی داشت.»

۵ ـ ۱۴ ـ ۱۴ به تمرین ادامه دهید.

تمرین، ضروری‌ترین شرط پیشرفت است. یک کودک ترسو به جلسات تمرینی زیادی احتیاج دارد؛ زیرا اگر بین مهمانی‌های واقعی که کودک در آنها حضور می‌یابد، فاصله زمانی زیادی وجود داشته باشد، فرصت مناسبی برای تمرین بر روی مهارت‌های اجتماعی که آموخته است؛ نخواهد داشت و به وضعیت پیشین خود بازخواهد گشت. ماهی یک مهمانی به نظر مناسب می‌رسد. این مهمانی می‌تواند خیلی ساده برگزار شود. برای مثال، دعوت دوست جدید کودک یا یک همسایهٔ جدید برای ناهار.

۱۵ ـ ۱۴ ترس از آب

مهارت‌های زیادی وجود دارند که شما می‌خواهید فرزندتان آن‌ها را بیاموزد و شنا

کردن شاید از مهمترین آن‌ها باشد (بیشتر از نظر حیاتی بودن آن تا جنبهٔ تفریحی‌اش). فرصت آموختن این فن نیز برای اغلب مردم جامعه فراهم است.

بیشتر کودکان، برای یادگیری شنا دچار مشکل زیادی نخواهند شد، ولی برخی از آن‌ها به قدری از آب می‌ترسند که حتی حاضرنمی‌شوند سرشان را زیر دوش آب، بشویند. در اغلب موارد، ترس کودک ناشی از یک خاطرهٔ تلخ، ترس والدین از آب یا بی‌تجربگی است.

اگر کودک شما از آب می‌ترسد، راه‌حل‌های زیر، مجموعه‌ای از تجاربی هستند که او را در غلبه بر این ترس، یاری خواهند کرد.

۱ـ۱۵ ■ ۱۴ از بروز ترس از آب، پیشگیری کنید.

با فراهم آوردن تجربه‌هایی در سنین پایین، کودک را با آب آشنا کنید تا قبل از آنکه ترس در او شکل بگیرد، بتواند از آن لذت ببرد.

- ○ واکنش شدید نشان ندهید. اگر کودکتان در داخل وان حمام شُر می‌خورد و یا سرش را زیر آب می‌گیرد، واکنش شدیدی نشان ندهید. به جای آنکه فریاد بزنید: «مواظب باش!» فقط مراقبش باشید. بی‌تردید، فرزند خردسال شما موقعیت خود را درک نمی‌کند؛ اما واکنش شما می‌تواند موجب نگرانی او شود.
- ○ خیس شدن را لذت‌بخش سازید. حمام و شستن سر با شامپو باید برای هر کس مفرح باشد. بخش ۱■۹ راه‌هایی بدین منظور ارائه داده است. هیچ وقت به کودک نگویید: «مراقب باش آب تو چشمت نره!»؛ زیرا کسی که می‌خواهد شناکردن را بیاموزد، مجبور است ورود آب به داخل چشم و بینی‌اش را تجربه کند. باید از رفتن صابون به چشم کودک جلوگیری کنید، اما ورود آب به چشم کودک، خطری در پیش ندارد.
- ○ روش بازی با کودکتان را در استخر بیاموزید. کلاس‌های زیادی برای آموزش شنا به کودکان وجود دارد. آگاهی از روش‌های اصولی مربیان این کلاس‌ها، می‌تواند نقش شما را در یادگیری هر چه بهتر فن شنا دوچندان کند. اگر به نتیجهٔ بعضی از کلاس‌های رسمی آموزش شنا برای کودکان خردسال عقیده ندارید، این تصور را نیز به خود راه ندهید که بهترین راه را برای آموزش شنا به فرزندتان می‌دانید.

۲ـ۱۵ ■ ۱۴ علت ترس کودک را کشف کنید.

اگر کودک شما از آب می‌ترسد، علت اصلی ترس او را دریابید. اگر کودکی از حمام کردن داخل وان می‌ترسد، شاید دوست ندارد بر روی صورتش لیف بکشند و یا سرش را زیر شیر آب بگیرند. او حتی ممکن است نگران شُر خوردن در وان حمام باشد.

درمورد کودکانی که از استخر، دریاچه و دریا می‌ترسند، عمق آب، دمای آب، نرسیدن پا به ته آب یا یک تجربهٔ ترسناک گذشته، می‌توانند دلایل اصلی باشند.

۳ـ۱۵ ■ ۱۴ به تدریج، فرزندتان را با آب آشنا کنید.

اگر کودکتان از آب می‌ترسد، براساس علت ترس او برنامه‌ای را برای آشنا کردن او با آب، طرح‌ریزی کنید.

- در مورد کودکی که از حمام کردن می‌ترسد، گذاشتن یک حولهٔ خیس روی چشمانش یا ریختن آب با دست بر روی بدنش، می‌تواند آغاز خوبی باشد. پس از مدتی، می‌توانید با یک کاسهٔ پلاستیکی بر روی بدنش آب بریزید و به تدریج، حجم آب را زیادتر کنید. در مرحلهٔ بعد، از کودک بخواهید در حالی که چشمانش را بسته است با یک کاسهٔ پلاستیکی بر روی سرش آب بریزد. کم کم از او بخواهید با چشمان باز این کار را انجام دهد و درنهایت، شما بر روی سرش آب بریزید.

عمق آب را افزایش دهید. در داخل وان حمام، کنترل عمق آب بسیار آسان است؛ اما درمورد استخر با مشکل روبرو خواهید شد. در مراحل ابتدایی، بهتر است از استخرهایی استفاده کنید که به جای نردبان، پله داشته باشند. در گوشه‌ای از این‌گونه استخرها، پله‌هایی وجود دارد که تا سطح آب بالا می‌آیند.

۴ـ۱۵ ■ ۱۴ فن شنا را به فرزندتان بیاموزید.

معلم شنا، روش مراقبت از کودک را به بهترین نحو می‌داند و کودک می‌تواند این حقیقت را تجربه کند. از سوی دیگر، تماشای هم‌سن و سالانی که با خوشحالی در حال شنا هستند، می‌تواند بر روی کودک، اثر تقویتی داشته باشد. بنابراین، ثبت‌نام کودک در کلاس‌های آموزشی بسیار مؤثر است.

- سن خاصی برای شروع یادگیری شنا توصیه نشده است؛ اما بعضی از افراد بر این باورند که بهتر است، پس از هفت‌سالگی باشد. به هرحال، در صورت مراقبت دقیق، آموزش کودکان زیر هفت سال نیز خالی از فایده نیست؛ زیرا هر چه زودتر فرزندتان شنا را بیاموزد، هم او و هم شما بیشتر لذت می‌برید، و هم‌چنین کمتر گرفتار خواهید شد.
- معلم شنا را با دقت انتخاب کنید. قبل از ثبت‌نام کودک، روش معلم را از نزدیک، تماشا کنید. ببینید با کودکانی که در سطوح مختلفی هستند، چگونه رفتار می‌کند. آیا آن‌ها را به زور داخل آب می‌اندازد؟ درست است که آموختن شنا بدون فرورفتن سر به زیر آب غیر ممکن است؛ اما روش معلم نقش بسزایی در پیشرفت کودک خواهد داشت.

- از تحسین کودک، فروگذار نکنید. گریه‌ها و التماس‌هایش را تحمل کنید؛ اما به موقع هم او را تحسین کنید. بگذارید، بداند که از پیشرفت او مغرور و خرسند هستید.
- برای کودک انگیزه ایجاد کنید. یک جدول طراحی کنید. سپس با هر پیشرفت کودک در آموختن شنا، یک ستاره در یکی از خانه‌های جدول بچسبانید. به کودک بگویید که با دریافت تعداد مشخصی ستاره، می‌تواند صاحب یک عینک شنا یا یک مایوی جدید شود. یکی از پی‌آمدهای طبیعی مؤثر برای این کودک، وعدهٔ مسافرت به یک شهر ساحلی است (البته اگر فن شنا را به خوبی آموخته باشد).

۱۵

مسائل ویژه رفتاری

این فصل به سه مسألهٔ ویژه‌ای که برای والدین اهمیت بسیار زیادی دارند و باعث نگرانی و عصبانیت آنان می‌شوند، خواهد پرداخت.

باکودکی که از آزار و شکنجهٔ حیوانات لذت می‌برد چه خواهید کرد؟ اگر کودک شما اسباب‌بازی دوستش را بی‌آنکه به او بگوید، بردارد، آیا درآینده دزد خواهد شد؟ اگر کودکتان از کبریت بازی لذت می‌برد، آیا جنون ایجاد حریق[1] دارد؟

در اغلب موارد، این رفتارها درست مثل رفتارهای ناشایست دیگر، اصلاح شدنی‌اند و می‌توان با برخورد مناسب و بدون ایجاد هرگونه مشکل، آن‌ها را تصحیح کرد؛ ولی برخی گونه‌های این رفتارها مانند روشن کردن آتش در محل‌های نامناسب و شکنجه‌ی حیوانات با سنگدلی، ممکن است (فقط ممکن است) نشان دهنده یک مشکل جدی عاطفی و احساسی باشد که احتمالاً به کمک یک متخصص نیاز خواهند داشت. این فصل به مشکلات و مسایل غیرعادی‌ای خواهد پرداخت که والدین می‌توانند از عهدهٔ آن‌ها برآیند و اطلاعات اساسی و پایه‌ای را در اختیار آن‌ها قرار خواهد داد تا بتوانند در صورت لزوم، از کمک متخصصان نیز بهره بگیرند.

۱ ■ ۱۵ دزدی

پدرها و مادرها معمولاً وقتی می‌فهمند فرزندشان چیزی راکه مال خودش نیست، از جایی برداشته است خیلی وحشتزده می‌شوند و اصلاً برایشان مهم نیست که این‌کار چه قدر اهمیت دارد و آیا به خاطر می‌آورند که خودشان هم در کودکی چنین کاری کرده بودند یا نه. چیزی که فوراً به ذهن آن‌ها می‌آید، صحنه‌ای است که فرزندشان را درآینده

1 - pyromania

پشت میله‌های زندان ملاقات خواهند کرد.

بهترین برخورد با چنین مسأله‌ای، برداشتن گام‌هایی حساب شده برای آموزش صداقت و درستکاری و تصحیح این رفتار ناشایست است. شما نباید در برابر این مسأله، بیش از حد لازم عکس‌العمل نشان دهید، همان‌طور که نباید از کنار آن به سادگی بگذرید. این که این کار را با کلماتی مثل «قرض گرفتن» و «امانت گرفتن» توجیه کنید، به همان‌اندازه بد است که به کودک خود، لقب «دزد» بدهید.

۱ ـ ۱ ■ ۱۵ اصل مالکیت را به کودک بیاموزید.

کودکان، خودخواه[1] و قلمروگرا هستند. وقتی کسی جرأت می‌کند به یکی از اموال کودک دست درازی کند،نه تنها آنها جیغ می‌کشند: «مال منه!»، بلکه اغلب، قلمرو حکومت آنها گسترده‌تر از دارایی‌شان می‌شود و به آنچه «می‌خواهند» هم می‌رسد. بسیاری از کودکان بارها با برداشتن یک شکلات از کنار صندوق فروشگاه یا اسباب‌بازی دوستشان، موجب شرمندگی والدین خود شده‌اند.

- معنی خریدن را برای کودک توضیح دهید. به کودک بفهمانید که بابت همهٔ چیزهایی که در خانه دارید، پول پرداخته‌اید. برای او توضیح دهید هدیه چیست. وقتی به فروشگاه می‌روید به کودک نشان دهید که چگونه بابت چیزهایی که برداشته‌اید، پول پرداخت می‌کنید. برای کودکان بزرگتر که پول توجیبی می‌گیرند یا مثلاً در مقابل بازی در تیم مدرسه، پول دریافت می‌کنند، در باره ارزش چیزها توضیح دهید و استقلال مالی را به آن ها بفهمانید. به او اجازه دهید تا با پول خودش چیزی برای خود بخرد و برای خریدن هدیه، پول پس‌انداز کند.
- مفهوم مالکیت را به کودک آموزش دهید. با کودک به گونه‌ای بازی کنید که به او کمک کند تا چیزهایی راکه مال اوست، از چیزهایی که به او تعلق ندارد، تشخیص دهد. به او بگویید در خانه بگردد و هر چیزی راکه به او تعلق دارد، اعلام کند. بر روی وسایل کودک (آن‌ها که ممکن است) نام او را بنویسید و بگویید که افراد دیگر هم در خانه، هر یک وسایلی دارند که نباید بی‌اجازه به آن‌ها دست زد. قرض دادن و قرض گرفتن و پس دادن قرض را به کودک یاد دهید. سعی کنید به صورت عملی این مسایل را تمرین کنید.
- دربارهٔ اعمال کودک بحث کنید. اگر بچهٔ کوچکی چیزی راکه مال او نیست برداشت، با او صحبت کنید و به او بگویید: اگر کسی، چیزی راکه مال توست بدون اجازه بردارد،

1 - egocenteric

چه احساسی خواهی داشت؟ از او بخواهید چیزی را که برداشته است، به صاحبش برگرداند؛ ولی از آنجا که عذرخواهی برای کودکان کار مشکلی است، او را مجبور نکنید بار اول عذرخواهی کند، ولی به او بگویید دفعهٔ بعد باید بگویی «معذرت می‌خوام». به او آموزش دهید، وقتی شیئی را می‌بیند و می‌خواهد آن را داشته باشد، اول از شما یا هر کس دیگر سئوال کند که آیا می‌تواند آن را بردارد یا نه! اگر از شنیدن پاسخ نه! ناراحت می‌شود و نمی‌تواند آن را قبول کند، بخش ۷■۸ را ببینید.

○ روی عذرخواهی کار کنید. عذرخواهی معمولاً برای بچه‌های کوچک و بسیاری از بزرگترها کار بسیار سختی است. این کار را با کودک تمرین کنید. مثلاً به کودک نشان دهید که شما نیز هر جا لازم باشداز دیگران عذرخواهی می‌کنید. برای تمرین، با خودِ کودک نمایش کوتاهی اجرا کنید. و در آن از عذرخواهی استفاده کنید. اگر کودک به برداشتن اشیایی که به او تعلق ندارد ادامه داد، او را مجبور کنید آن شیء را به صاحبش برگرداند و حتماً از او عذرخواهی کند.

۲ـ۱■۱۵ به کودک یاد بدهید در برابر وسوسه‌ها مقاومت کند.

همه‌ی بچه‌ها باید یاد بگیرند وقتی وسوسه می‌شوند تا هر چیزی را که می‌خواهند، داشته باشند یاآن را بردارند، بتوانند خود را کنترل کنند. وقتی به صندوق یک سوپرمارکت می‌رسید، اجناس اطراف آن محل را به کودک نشان دهید و بگویید اینها به او تعلق ندارد و نباید به آن‌ها دست بزند. اگر درست عمل کرد و به چیزی دست نزد، او را تحسین کنید و به خاطر آنکه در برابر خواسته‌اش مقاومت کرده است، به او پاداش بدهید. برای نمونه، می‌توانید به او به این صورت اجازه بدهید که چیز کوچکی را انتخاب کند و شما آن را برایش بخرید.

۳ـ۱■۱۵ نام کاری را که کودک انجام می‌دهد به او بگویید.

وقتی کودک چیزی را که به او تعلق ندارد از جایی برمی‌دارد، به سرعت با او برخورد کنید؛ یعنی به محض اینکه توانستید در یک موقعیت مناسب با او صحبت کنید. به کودک بگویید، باید آن شیء را به صاحبش برگرداند. باید به بچه بزرگتری که می‌تواند تفاوت بین خریدن را با برداشتن شیئی که مال او نیست، تشخیص دهد بگویید که این کار دزدی است! از او نپرسید که آیا چیزی را که در جیبش پیدا کرده‌اید، او برداشته یا نه. از او نپرسید چرا؟ ولی با لحن جدی و خونسرد به او بگویید: تو این‌رو دزدیده‌ای! (توجه کنید که این حرف با جمله «تو دزد هستی» تفاوت دارد.) و این حرف را به محض آنکه از قضیه آگاه شدید، بگویید.

این موضوع اهمیت دارد که کودک را تحت فشار نگذارید و لحن شما خصمانه نباشد. در این موقعیت حساس باید خونسرد و آرام صحبت کنید و به کودک القا نکنید که «بچه‌ی بدی است» باید به کودک فهمانده شود که «کارش» ناپسند بوده است.

۴-۱-۱۵ پی‌آمدهای منفی را به کارگیرید.

جیغ و داد کردن، متهم و محاکمه کردن و موعظه‌های طولانی برای این رفتار، برخوردهای صحیحی نیستند. برای کودکان پی‌آمدهای واقعی لازم است تا یاد بگیرند دزدی، خلافی بسیار جدی است.

- این کار باید به نحوی جبران شود. از کودکانی که کمی بزرگسال‌تر هستند، سئوال کنید که فکر می‌کنند برای جبران این کار چه باید بکنند. شما هم پیشنهادهایی ارائه کنید و با هم به توافق برسید. سپس با هم به صحنهٔ ارتکاب جرم برگردید. حداقل، کودک باید با کسی که آن چیز به او تعلق دارد روبرو شود؛ حتی اگر هیچ حرفی نزند. ولی در صورت امکان بهتر است کودک از آن فرد عذرخواهی هم بکند.
- پی‌آمد طبیعی را اضافه کنید. برای اینکه در ذهن کودک تأثیر ماندگار بر جای بگذارید، پی‌آمدهای طبیعی نیز باید مورد استفاده قرار گیرند. برای مثال، کودکان بزرگتر باید پول توجیبی‌شان را جمع کنند تا پول جنس دزدیده شده را بپردازند، حتی اگر آن را به صاحبش برگردانده باشند. کودکی که مثلاً یک شکلات از یک سوپر مارکت دزدیده است، باید برای مدت معینی از خوردن هرگونه شکلات و خوراکی‌های مورد علاقهٔ دیگر، محروم شود. (۳ یا ۴ روز برای بچه‌های کوچک و یک هفته برای بزرگترها مناسب است). یا اگر کودک اسباب‌بازی خواهر، برادر یا دوستش را، بدون اطلاع او برداشته است؛ باید یا با پول خود یکی مثل همان را برای او بخرد و یا یکی از اسباب‌بازی‌هایش را علاوه بر برگرداندن آن اسباب‌بازی، به صاحبش بدهد. ممکن است از کودک خواسته شود که در عوض کار ناشایستش، کار اضافی انجام دهد. برای نمونه، کودک کلاس اولی‌ای که از میز معلم، مداد برداشته است، باید بعد از ساعت درس، تخته سیاه را تمیز کند، تخته پاک‌کن را بشوید و زیر میزها را پاک کند.

۵-۱-۱۵ به کودک، در مقابل رفتار درستکارانه‌اش پاداش دهید.

این که دایماً درستکاری را در کودک تقویت کنید، همان‌قدر مهم است که تنبیه برای رفتار خلاف او اهمیت دارد. کودکی را که بدون نگاه چپ! به شکلات‌های بدون محافظت یک سوپرمارکت، از کنار آن‌ها می‌گذرد، تحسین کنید. بدین ترتیب، نوجوانی را که وقتی چیزی پیدا می‌کند، در پی صاحبش می‌گردد تا آن‌را به او برگرداند، حمایت

کنید. اگر کودکتان سابقهٔ برداشتن پول از جیب یکی از اعضا خانواده را دارد، به‌هیچ‌وجه پول یا چیزهای باارزش دیگرتان را از او پنهان نکنید. بسیار طبیعی رفتار کنید و در صورتی‌که از خود درستکاری نشان داد، حسابی او را تحسین کنید.

۶ـ۱ ■ ۱۵ بر کارهای کودک نظارت داشته باشید.

دزدی‌های کودکانه معمولاً وقتی اتفاق می‌افتد که نظارتی بر اعمال کودک وجود نداشته باشد و او تحت تأثیر هم‌سن و سالان خود قرار گرفته باشد. راه‌حل این است که همیشه به اعمال و رفتار کودک توجه کنید.

این مسؤولیت را با پدر و مادرهای دیگر تقسیم کنید. با والدین دوستان کودکتان هماهنگ باشید و اطمینان یابید که کودکان تنها رها نمی‌شوند. برای مثال، اگر شما قبل از کودکتان سر کار می‌روید، از کودک بخواهید قبل از رسیدن سرویس مدرسه در منزل همسایه‌تان بماند و در منزل تنها نماند. ممکن است طوری برنامه‌ریزی کنید که به طور نوبتی مثلاً یکی از همسایه‌ها صبح قبل از مدرسه، بچه‌های همسایه را نگه دارد و همسایه دیگر، این کار را بعد از مدرسه و قبل از آمدن پدر و مادرها انجام دهد.

اگر کش رفتن اشیاء، کار گروهی و با همدستی یکدیگر بوده است، با پدر و مادرهای کودکان دیگری که در این کار همدست بوده‌اند، صحبت کنید. برای نمونه، یک راه‌حل شاید این باشد که همهٔ والدین مربوطه، کودکانشان را از بیرون رفتن از خانه منع کنند و پس از یک‌هفته در بعضی روزها به‌طور آزمایشی دوباره اجازه دهند بچه‌ها با هم بازی کنند. اگر دیگر مشکلی ایجاد نشد، دوباره اجازه دهید که همه با هم باشند و از منزل بیرون بروند؛ با این شرط که بدانند اگر دفعهٔ دیگر هر یک از بچه‌ها این عمل را تکرار کرد، *همهٔ آن‌ها* برای مدتی طولانی از بازی کردن در بیرون از خانه محروم خواهند شد.

کودک را در کلاس‌ها و برنامه‌های بعد از مدرسه، نام‌نویسی کنید. در بسیاری از مدارس این امکان وجود دارد؛ ولی افزون بر آن، کلاس‌های آموزشی و ورزشی خارج از مدرسه نیز می‌توانند مفید باشند. با این روش، هم اوقات فراغت کودک پر خواهد شد و هم کودک مهارت‌های جدیدی را خواهد آموخت و در ضمن، از وقت خود لذت خواهد برد. در نمونهٔ مشابهی که ما می‌شناسیم، والدین، تیم فوتبالی از کودکان تشکیل دادند و یک مربی جوان را هم استخدام کردند که بر تمرین آن‌ها نظارت داشته باشد.

کودکی را که زودتر از شما به خانه می‌رسد، زیر نظر داشته باشید. اگر فرزند شما قبل از اینکه شما از سرکار برگردید، به خانه می‌آید خیلی زود در زمانی که معمولاً باید به خانه برسد، به او تلفن کنید و پس از آن هم هر از گاهی تماس بگیرید. نه به شکل یک

پلیس، بلکه به‌طوری که به او بفهمانید او برایتان مهم است و شما او را کنترل می‌کنید زیرا یک پدر یا مادر مسئول هستید. شمارهٔ تلفن خودتان و شمارهٔ تلفن‌های اضطراری دیگر را در اختیار کودک قرار دهید. قبل از اینکه خانه را ترک کنید، دربارهٔ نحوهٔ گذراندن وقتش در خانه در مدتی که در خانه نیستید، با او صحبت کنید. منظور و انتظار خود را به روشنی به او بگویید و مراقب باشید که انتظاراتتان منطقی و معقول باشد ـ تکالیف شب، خوراکی، تلویزیون و... ـ وقتی به خانه برگشتید، ببینید آیا کودک طبق برنامه‌اش عمل کرده است یا نه و اگر به خوبی عمل کرده بود، او را تحسین کنید.

۲ ■ ۱۵ آتش‌بازی

برپا کردن آتش در بین بچه‌ها به ندرت دیده می‌شود، ولی در صورتی که اتفاق بیفتد، می‌تواند نتایج فاجعه‌باری را در پی داشته باشد. بیشتر کودکانی که آتش روشن می‌کنند، پسرهای ۶ تا ۷ ساله هستند؛ گرچه، هم دخترها و هم پسرها در هر سنی ممکن است دست به چنین عملی بزنند. معمولاً، بازی کردن با آتش فقط یک بار انجام می‌شود و با واکنش شدید والدین رو به رو می‌شود و با توضیح والدین دربارهٔ پی‌آمدهای این کار، دیگر تکرار نمی‌شود. ولی گاهی بچه‌ها به انجام این عمل اصرار دارند که ممکن است نشانه‌ای از یک مشکل جدی احساس عاطفی باشد.

شما می‌توانید کارهای زیادی برای پیشگیری از وقوع آتش‌بازی و پی‌آمدهای احتمالی آن انجام دهید.

۱ ـ ۲ ■ ۱۵ ایمنی و احتیاط در کار با آتش را به کودک بیاموزید.

بگذارید کودک قدرت و سوزانندگی آتش را درک کند و پس از آن با احتیاط رفتار کند.

توصیه‌های ایمنی دربارهٔ آتش را به کودک بگویید. حتی اگر کودک شما هرگز آتش برپا نکرده یا با کبریت بازی نکرده است، باید دربارهٔ آتش موارد ایمنی را به او بیاموزید. برای کودک توضیح دهید که اگر آتش در محل نامناسب برپا شود، چه اتفاقی ممکن است بیفتد. وقتی به پیک‌نیک می‌روید و آتش روشن می‌کنید، به او نشان دهید چگونه هنگام ترک محل با ریختن آب روی آتش آن را خاموش می‌کنید و اجازه دهید در این کار به شما کمک کند. هیچ‌گاه کبریت و فندک را در دسترس کودک قرار ندهید که وسوسه شود آن ها را آزمایش کند؛ کودک را برای تحویل دادن کبریت‌ها و فندک‌های گمشده به شما تحسین کنید و به او پاداش بدهید. اگر سیگار می‌کشید، به او نشان دهید که چه قدر با دقت سیگارتان را خاموش می‌کنید. از آتش‌نشانی دیدن کنید. ابزار ایمنی آتش‌سوزی

را در منزل نصب کنید و طریقهٔ به کارگیری آن را به کودک آموزش دهید تا در صورت بروز آتش‌سوزی بداند که چه باید بکند. به کودک بگویید در صورت بروز آتش‌سوزی، ممکن است تمام ساختمان از بین برود و هر چه در آن است نابود شود و افراد، کشته یا زخمی شوند. عکس‌هایی از آتش سوزی‌های بزرگ و قربانیان حوادث آتش‌سوزی را به او نشان دهید.

۲ـ۲ ■ ۱۵ نظارت و مراقبت خود را افزایش دهید.

اگر کودکتان آتش روشن کرده است، فوراً سطح مراقبت از او را بالا ببرید و بیشتر بر کارهایش نظارت کنید؛ به ویژه در ساعات بعد از مدرسه، اگر خودتان درمنزل نیستید نام او را کلاس‌های بعد ازظهر بنویسید یا کسی را برای اینکه از کودک مراقبت کند تا شما برسید، استخدام کنید. کبریت‌ها و فندک‌ها را کاملاً دور از دسترس کودک قرار دهید؛ برای مثال، آن ها را در کمد قفل‌داری قرار دهید.

۳ـ۲ ■ ۱۵ تمایل به آتش‌بازی را در نظر داشته باشید.

بسیاری از کودکان در دوره‌های زمانی خاصی آتش بازی علاقه دارند و هر اندازه هم از آن‌ها مراقب شود، نمی‌توان این احساس را در آن‌ها سرکوب کرد. بنابراین باید به آن ها یاد بدهید که به‌طور بی‌خطری این کار را انجام بدهند و آتش روشن کنند. هنگام رفتن به پیک‌نیک، فرصت مناسبی است که کودک با نظارت شما آتش روشن کند و ضمن یادگیری مهارت‌ها و نکات ایمنی مربوط به آن، خواسته‌اش را هم برآورده کند.

- قوانین مربوط به آتش رابه او بیاموزید. به کودک یاد دهید چگونه می‌تواند بدون خطر کبریت روشن کند و در ضمن مراقب پریدن آتش به صورت یا گسترش آن بر روی زمین باشد. با کودک دربارهٔ اینکه در چه مواقعی باید از کبریت استفاده کند، صحبت کنید و به او بگویید باید فقط تحت نظارت شما ازکبریت استفاده کند. به کودک اجازه دهید در اجاق‌های مخصوص آتش که در بعضی پارک‌ها تعبیه شده‌اند،با نظارت شما آتش روشن کند یا شمع‌های روی میز را روشن کند. او را به خاطر اینکه به خواستهٔ شما عمل کرده و در نبودتان به کبریت دست نزده است،تشویق کنید.
- علایق کودک را ارضا کنید. در موارد نادری در برخی کودکان، به دلیل برای تمایل شدیدشان به آتش، می‌توان به کودک اجازه داد در حضور والدین هر چند تا کبریت که می‌خواهد روشن کند. شاید کودک یک ساعت مداوم بخواهد این کار را انجام دهد و شاید لازم باشد چندین روز این کار را تکرار کنید. البته این کار باید با نظارت کامل و دقیق والدین صورت گیرد.

نکته مهم: اگر از این روش استفاده کردید و دیدید تمایل کودک نسبت به آتش شدیدتر شده، این کار را متوقف کنید و از یک متخصص کمک بخواهید.

۴ـ۲ ■ ۱۵ احتیاط و رعایت نکات ایمنی را در کودک آزمایش کنید.

در اغلب موارد، آزمایش کردن کودکان توصیه نمی‌شود. گرچه، شما باید مطمئن شوید که کودکتان موارد ایمنی رامی‌داند و می‌تواند آن ها را انجام دهد. یک بسته کبریت را خیس کنید و آن را جایی قرار دهید که کودک به راحتی بتواند آن را پیدا کند اگر کودکتان آن بسته را فوراً برای شما نیاورد و یا کوشش در پنهان کردن یا بازی با آن کرد، از او بازخواست کنید و از پی‌آمدهای منفی استفاده کنید، ولی اگر فوراً آن بسته کبریت به ظاهر گم شده را برای شما آورد، در تحسین و پاداش دادن به او دست و دلباز باشید. رفتارهای ایمنی دیگر در مورد آتش مانند دور ایستادن از آتش و خاموش کردن آتش‌های باقیمانده را نیز در کودک تقویت کنید.

۵ـ۲ ■ ۱۵ در صورت لزوم، از یک متخصص کمک بگیرید.

اگر کودک شما به عمد به گردآوری مواد آتش‌زا می‌پردازد و از آن ها برای آتش افروزی استفاده می‌کند و چنین به نظر می‌رسد که به طور غیرعادی به آتش علاقه دارد، بهترین کار این است که به یک روانپزشک مراجعه کنید و مسأله را با او درمیان بگذارید فصل ۱۷ را در مورد روش‌های دریافت کمک‌های تخصصی، بخوانید.

۳ ■ ۱۵ شکنجه و آزار حیوانات

همهٔ کودکان گاهی بیش از حد با حیوانات بدرفتاری می‌کنند و این معمولاً به دلیل هیجان یا بی‌توجهی است. ولی برخی کودکان، بیش از اندازه پرتحرک، خشن و مهاجم‌اند و بیش از کودکان دیگر دعوا می‌کنند یا کشتی می‌گیرند. تعدادی از آن‌ها هنوز آن قدر بزرگ نشده‌اند که درک کنند کارهایشان چه آثاری دربر دارد، در حالی که برخی دیگر، این گونه کارها را برای نشان دادن و نمایش قدرت یا خشونت خودشان در یک جمع انجام می‌دهند، بنابراین این گروه دوّم، وقتی تنها هستند حیوانات را اذیت نمی‌کنند.

با دادن اطلاعات، دستورالعمل‌ها و نظارت، از انجام این‌گونه رفتارهای غیرعمدی و مضر جلوگیری کنید. ولی وقتی این رفتارهای نادرست عمدی باشند یا اگر فکر می‌کنید ممکن است عمدی باشند، باید هر چه سریعتر از یک متخصص کمک بخواهید. این گونه رفتارها در صورت عمدی بودن، نشان‌دهندهٔ مسألهای مهم در عواطف و احساسات است.

برای جلوگیری از اعمال غیرارادی در کودک، این روش‌ها را امتحان کنید.

۱ ـ ۳ ■ ۱۵ روش درستِ بازی کردن با حیوانات را به کودک یاد دهید.

- به کودک یاد دهید چگونه از حیوانات مراقبت کند. خیلی دقیق به او بگویید، با حیوانات چه کارهایی باید و چه کارهایی نباید بکند. به کودک نشان دهید چگونه یک حیوان را کنترل کند و اگر حیوان، ناگهان روی او پرید و او را چنگ زد، چه باید بکند. نباید از بچه‌های خیلی کوچک بخواهید که حیوانات را تحت کنترل درآورند. بایدبگویید که اگر حیوان آن‌ها را اذیت کرد، به شما بگویند.
- به کودک یاد دِهید چگونه با یک حیوان اهلی بازی کند. به کودک بگویید اگر با حیوان خوب رفتار کند، حیوان، او را دوست خواهد داشت. به او یادآوری کنید که درست مثل خود او، حیوان هم از رفتار خشن خوشش نمی‌آید و ممکن است عکس‌العمل نشان دهد. تا وقتی اطمینان نیافته‌اید که کودک چگونه با حیوان کنار می‌آید، به بازی او با حیوانات نظارت کنید. راه‌های دیگر بازی کردن با حیوان را هم به او بیاموزید. وقتی تام بچه بود دوست داشت دُم، گوش‌ها و پشم سگ خود را بکشد، ولی والدین تام به او آموختند که چگونه وقتی چیزی را پرتاب می‌کند سگش آن را برایش‌می‌آورد. بدین‌ترتیب، تام به این بازی علاقه‌مند شد و دیگر سگ را آزار نداد.

۲ ـ ۳ ■ ۱۵ از محروم کردن موقت استفاده کنید.

وقتی اولین نشانهٔ بازی خشن کودک را با حیوان دیدید یا اولین علامت‌های خشمگین شدن‌حیوان‌را مشاهده‌کردید،ازروش محروم‌سازی موقت ازبازی باحیوان(بخش ۷ ■ ۲ را ببینید) استفاده کنید. با این روش شروع کنید که از کودک بخواهید چند دقیقه کاری نداشته باشد. اگر این روش مؤثر نبود، او را برای مدت طولانی از بازی با حیوان محروم کنید.

۳ ـ ۳ ■ ۱۵ از روش تصحیح بیش از حد استفاده کنید.

اگر نشان دادن عکس‌العمل شدیدتری را لازم می‌بینید، از روش تصحیح بیش از حد استفاده کنید، (بخش ۸■۲ را ببینید.) و از کودک بخواهید، آسیبی را که به حیوان رسانده، جبران کند یا برای این کار جریمه شود، بگذارید کودک خیلی کوچک، برای چندین دقیقه حیوان‌را «ناز کند» تا بدین‌ترتیب، کارش را جبران کند. کودکان بزرگتر می‌توانند با برس کشیدن یا شستشوی حیوان، یا به گردش بردن حیوان یا خریدن غذای مخصوص حیوان از پول توجیبی خود جریمه شوند. همچنین، می‌توانید به عنوان جریمه کودک را مجبور به تمیز کردن قفس حیوان یا عوض کردن آب آن کنید تا بداند در صورت اعمال خشونت باید عواقب آن را تحمل کند. وقتی کودک برای بار اول مجبور شد از پول خود

یک قلادهٔ تازه برای سگ و دفعهٔ بعد مقادیر زیادی غذای مخصوص گربه بخرد، به این نتیجه خواهد رسید که خشن بودن با حیوان و شکنجه و آزار آن برای او خیلی گران تمام می‌شود.

وقتی از روش تصحیح بیش از حد استفاده می‌کنید، اطمینان یابید که کودک به خوبی می‌فهمد که به این دلیل جریمه می‌شود که بتواند کار بدش را جبران کند.

۴ـ۳■۱۵ رفتار درست و معقول را تقویت کنید.

وقتی کودک به طور معقول و صحیحی با حیوان بازی می‌کند، حتماً او را تحسین کنید و به او پاداش بدهید. برای مثال، هر بار که کودک با حیوان درست رفتار کرد، یک امتیاز به او بدهید و در مقابل هر چند امتیاز که توافق شده است، جایزهٔ مشخصی به او بدهید. (بخش ۴■۲ را ببینید.)

۵ـ۳■۱۵ از یک متخصص کمک بگیرید.

اگر کودک به آزار و اذیت عمدی خود ادامه داد؛ اگر حیوان، مکرراً و بی‌دلیل گم شد؛ اگر به دلیلی حس می‌کنید کودک رفتار درستی با حیوان ندارد، او را نزدیک متخصص ببرید تا موضوع را بیشتر مورد بررسی قرار دهد.(فصل ۱۷ را ببینید.)

۱۶

مشکلاتی که یک کتاب نمی‌تواند آن‌ها را حل کند

برخی مشکلات رفتاری کودکان، را نمی‌توان با این کتاب یا هر کتاب دیگری حل کرد. این مشکلات نیازمند دخالت مستقیم متخصصان هستند؛ زیرا مزمن، خطرناک و یا نشانگر اختلالات جدی عاطفی هستند. در این فصل، دربارهٔ این مشکلات و اینکه چه طور بدانید چه موقع باید تلاش خودتان را برای کنار آمدن با آن‌ها متوقف کنید و از دیگری کمک بطلبید، صحبت می‌کنیم. در فصل ۱۷ به شما خواهیم گفت که در صورت نیاز، چه‌طور کمک بخواهید.

۱۶ ■ ۱ رفتارهای خودآزار دهنده

این رفتارها می‌توانند به آسیب و یا حتی مرگ بینجامند و هرگز نباید به آن‌ها بی‌توجهی کرد. اگر فکر می‌کنید کودکتان ممکن است به خودش آسیب بزند، باید بی‌درنگ به سراغ متخصص بروید و از او راهنمایی بگیرید.

۱۶ ■ ۱ـ۱ صحبت و ژست خودکشی

کودکان، اغلب در لحظات ناراحتی و عصبانیت چنین حرفهایی می‌زنند: «اوه، کاش مرده بودم.» که گاهی صرفاً به این هدف است که توجه پدر و مادرشان را به خود جلب کنند و یا آنها را مجبور کنند که چیزی را به آن‌ها بدهند. چنین جمله‌ای، به تنهایی، نه به معنای آن است که کودکتان قصد خودکشی دارد و نه به معنای آن است که ندارد. تکرار چنین تهدیدهای کلامی، تنها و یا همراه علایم دیگر، زنگ خطرهایی هستند که باید بسیار جدی گرفته شوند.

احتمال خودکشی باید بسیار جدی گرفته شود؛ زیرا خودکشی هشتمین علّت مرگ و

میر در پسران چهار تا چهارده ساله و سومین علّت مرگ و میر در میان نوجوانان در آمریکا است. دختران، چهار تا پنج برابر بیشتر از پسران خودکشی می‌کنند، ولی تعداد تلاش‌های ناموفق در دختران بیشتر است. خودکشی در میان کودکان زیر ده سال نادر است، با این حال، در سنین پایین نیز اتفاق می‌افتد.

علایم هشدار دهندهٔ خودکشی در کودکان عبارتند از:

۱ ـ تغییر ناگهانی در شخصیت

۲ ـ غمگینی ناگهانی مانند گریه کردن بدون دلیل

۳ ـ از دست دادن علاقه به محیط پیرامون

۴ ـ از دست دادن اشتها

۵ ـ اختلالات خواب، چه بیخوابی و چه خوابیدن بیش از حد

۶ ـ نبود شور و شوق در لحن صحبت کردن و یا کارها

۷ ـ اظهارنظرهای منفی دربارهٔ خودش، نظیر «من خوب نیستم» و احساس ناامیدی

۸ ـ تهدیدهایی نظیر «وقتی خودم رو بکشم متأسف می‌شی.» حتی زمانی که کودک از این تهدیدها برای به دست آوردن توجه شما استفاده می‌کند، نگران آن‌ها باشید؛ ولی به ویژه هنگامی که کودک روشی را که با آن خودش را خواهد کشت، شرح می‌دهد، به شدت نگران آن باشید و فوراً اقدام کنید؛ به‌عنوان مثال: «می‌رم قرص‌های روی میزو می‌خورم.» و یا «یه تفنگ پیدا می‌کنم و خودم رو می‌کشم.»

۹ ـ حالت‌های خودکشی و آمادگی برای آن؛ برای نمونه، رفتن روی لبهٔ پنجره، رفتاری نیست که بتوان به راحتی از کنار آن گذشت. همچنین، علایمی نظیر جمع کردن قرص و یا مواد خطرناک دیگر، راه رفتن بی‌محابانه در یک خیابان شلوغ، فرار کردن از خانه در یک شب بسیار سرد و به ویژه نوشتن یادداشت‌هایی مبتنی بر تصمیم بر خودکشی، مسایلی هستند که نباید از آن‌ها چشم‌پوشی کرد.

۱۰ ـ افسردگی مزمن و یا دیگر مشکلات عاطفی جدی دیگر، به ویژه زمانی که سابقهٔ خانوادگی خودکشی وجود دارد.

علایم هشدار دهنده همیشه واضح نیستند و برخی کودکان، بدون هیچ علامت هشدار دهنده‌ای خودکشی کرده‌اند. مواردی از خودکشی‌هایی پشت‌سرهم کودکانی که در یک مدرسه تحصیل می‌کنند یا به نحوی در یک مجموعه با هم در ارتباطند، گزارش شده است که گاهی به نظر می‌رسد یکی از همسالان باعث شروع این رشته اتفاقات بوده است. هر وقت متوجه شدید که کودک، نظاره‌گر خودکشی یکی از همسالان و یا در صحنهٔ تلویزیون یا سینما بوده است، در مورد واقعه و احساسش نسبت به آن مسأله، صحبت کنید. زمینهٔ گفتگو با کودک را باز بگذارید (به بخش ۹▪۲ مراجعه کنید) و

گاهگاهی از کودک، بپرسید که: «اوضاع چطور می‌گذره؟». ممکن است فکر کنید که در جریان تمام مسایل کودک هستید، با این حال واقعیت آن است که محرک بیشتر خودکشی‌ها، حوادث واقعی زندگی نظیر شکست در مدرسه، مشکلات خانوادگی و یا عدم پذیرش در اجتماع است.

اگر پرسشی در این مورد که آیا در مورد کودکتان خطر خودکشی وجود دارد یا نه، دارید، سریعاً با یک متخصص که در این زمینه تبحر دارد، مشورت کنید.

۲ـ۱ ■ ۱۶ رفتارهای غیرمترقبه و خطرناک

برخی کودکان، چنان با انرژی و ماجراجو هستند که در رفتارهای خطرناکی که به آسانی به فاجعه می‌انجامد، شرکت می‌جویند؛ رفتارهای ممنوعه‌ای نظیر پرتاب کردن اشیاء به بیرون از پنجره بدون نگاه کردن، رفتن بیرون از خانه و یا صعود از ارتفاعات خطرناک و فروکردن اشیاء به داخل پریزبرق، که همهٔ این رفتارها باید تحت کنترل درآیند. اگر نمی‌توانید کودکتان را از انجام چنین اعمالی بازدارید، باید از متخصصان کمک بگیرید.

۳ـ۱ ■ ۱۶ خودآزاری

اگر کودکتان با زدن، گاز گرفتن، خراشیدن و یا بریدن بدنش به خود آسیب می‌زند، می‌تواند به آسیب‌های دایمی بینجامد و باید جلوی او گرفته شود. از متخصص کمک بگیرید.

۲ ■ ۱۶ رفتارهای مخرب برای دیگران

اگر رفتارهای مخربی را در کودکتان مشاهده می‌کنید، به خاطر بسپارید که این رفتارها می‌توانند برای شما و دیگران خطرآفرین باشند و از نظر قانونی شما مسؤول آسیب‌هایی هستید که کودکتان وارد می‌کند.

۱ـ۲ ■ ۱۶ حالت‌های تهاجمی شدید

اگر کودکتان دایماً به دیگران آسیب می‌رساند، شما باید وارد عمل شوید. برخی کودکان در هنگام دعوا، کنترل خود را از دست می‌دهند و نمی‌توانند خود را متوقف کنند، در حالی که کودکان دیگر، به عمد سعی در آسیب رساندن به دیگران می‌کنند. به هر ترتیب، ممکن است به دیگران آسیب‌های جدی برسانند و باید کنترل شوند. از متخصصان کمک بگیرید.

۲ـ۲■۱۶ آتش روشن کردن

آشکار است که بازی کردن مداوم با کبریت و یا روشن کردن آتش، برای کودک و نزدیکان او خطرناک است؛ به‌جز در مواردی که کودک کاملاً غیرعمدی این کار را کرده است (به بخش ۲■۱۵ مراجعه کنید)، لازم است که از متخصص کمک بگیرید.

۳ـ۲■۱۶ آزار حیوانات

این رفتار می‌تواند نشانهٔ مشکلات عاطفی بسیار جدی باشد و نباید به آن بی‌توجهی کنید و یا آن را اتفاقی قلمداد کنید. در مورد کودکان خردسال، ممکن است رفتار بهتری را یاد نگرفته باشند (به‌بخش ۳■۱۵ مراجعه کنید)، ولی حل مشکل کودکان بزرگتر، خارج از حد توانایی اکثر والدین است. از متخصصان کمک بگیرید.

۴ـ۲■۱۶ استفاده از مواد مخدر و الکل[1]

در سال‌های اخیر، سن شروع استفاده از الکل و مواد مخدر، دایماً پایین‌تر آمده است. فروشندگان و معتادان مواد مخدر حتی در میان کودکان مدارس ابتدایی پیدا شده‌اند و از آن خطرناک‌تر اینکه، استفاده از آن‌ها برای بسیاری از جوانان، به عنوان رفتار طبیعی تلقی می‌شود. مؤسسهٔ ملی مبارزه با مواد مخدر در سال ۱۹۸۵ اعلام کرد که ۹۳٪ دانش‌آموزان دبیرستان‌های آمریکایی الکل نوشیده‌اند، ۵۷٪ از آن ها دست کم ماری‌جوانا را امتحان کرده‌اند و بیش از پنج درصد آن‌ها هر روز از ماری‌جوانا استفاده می‌کنند.

پیشگیری و دخالت زود هنگام، در مورد کودکان کم‌سال بسیار مهم است. بسیاری از دبستان‌ها برنامه‌های آگاهی دهندهٔ مواد مخدر گذاشته‌اند و اگر مدرسهٔ کودک شما چنین برنامه‌ای ندارد، مسؤولان را به ترتیب دادن چنین برنامه‌هایی، تشویق کنید. اگر علایم استفاده از مواد مخدر را در کودکتان دیدید، مواد مخدر را در کنار کودک پیدا کردید و یا تغییرات ناگهانی در رفتارش دیدید و کودک، علاقه‌اش را نسبت به فعالیتها و دوستانش از دست داد؛ باید بی‌درنگ وارد عمل شوید. از متخصصان کمک بگیرید.

۳■۱۶ مشکلات رفتاری طول کشیده

برخی رفتارها، مختص سن خاصی هستند و تقریباً همیشه به مرور زمان خودشان از بین می‌روند، چه شما در مقابل آن ها بایستید، و چه نایستید. ولی اگر کودکتان، رفتاری را

۱ـ این مطالب در مورد ایالات متحده آمریکا نوشته شده و خوشبختانه درکشور ما بسیار به ندرت به این گونه موارد برمی‌خوریم ـ مترجم.

بسیار بعد از آن که همسالانش، دیگر آن را انجام نمی‌دهند و یا سال‌ها بعد از سن معمول آن، از خود نشان می‌دهد، عاقلانه است که از متخصص کمک بگیرید.

برخی رفتارهای دیگر که در دوران کودکی، غیرمعمول نیستند و یا مشکلات جدی به نظرنمی‌رسند، اگر اجازه داده شود که تا دوران بلوغ باقی بمانند، مشکل‌زا خواهند شد. چنین رفتارهایی شامل ترس‌های شدید و مزمن، عادت‌های عصبی، مشکلات و ناتوانایی‌های یادگیری، اختلال توجه با یا بدون بیش کاری[1] واکنش‌های استرسی (تنشی)، اختلالات خوردن و خجالتی بودن بسیار شدید، هستند. اگر با چنین مشکلاتی، زودتر برخورد کنید، زندگی کودکتان سعادتمندانه‌تر خواهد بود. اگر راه‌حل‌هایی را که ما ارائه کرده‌ایم، موجب پیشرفت واقعی نمی‌شوند، از متخصصان کمک بگیرید.

۴ ■ ۱۶ رفتارهای عجیب

رفتارهایی وجود دارند که چنان عجیب یا غیرمعمول هستند که شما باید تمام تلاشتان را به کار بگیرید که هر چه زودتر، آن‌ها را از میان ببرید. از بین آن ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: توهم، شنیدن صداهای عجیب، پوشیدن دایمی لباس جنس مخالف و یا آرزوی اینکه کاش جنس مخالف بود (مثلاً اگر دختر است، آرزو می‌کند کاش پسر بود)، پخش کردن مدفوع، ادرار کردن در ملاءعام و یا دور و بر خانه، گچ خوردن، لباس پرستی جنسی[2] و یا رفتارهای جنسی غیرعادی دیگر، و یا هر رفتار دیگری که شما را آزار می‌دهد. در این گونه موارد نیز از متخصص کمک بگیرید.

۵ ■ ۱۶ دلایل دیگر درخواست کمک

رفتارهایی که در بالا توصیف کردیم، مواردی هستند که الزاماً نیازمند مشورت با یک کارشناس هستند؛ ولی دلایل دیگری نیز وجود دارند که در جریان تلاش برای پرورش یک کودک شاد و سالم، باید با یک متخصص مشورت کنید. ممکن است تنها بخواهید مطمئن شوید که در جریان تصمیم‌گیری‌های فردی‌تان به بهترین شکل عمل کرده‌اید و یا برای بهتر کردن زندگی خانوادگی‌تان، در پی ایده‌های جدید هستید. بسیاری از زوج‌ها می‌خواهند که مؤثرتر با کودکان خود رفتار کنند، و بسیاری از آن ها می‌خواهند که از پیش، مشکلات بالقوه را حل کنند. ممکن است خانواده شما فشار شدیدی نظیر طلاق و

---

1 - Hyperactivity

۲ ـ لباس‌پرستی جنسی یا fetishism به حالتی می‌گویند که لباسهای جنس مخالف در فردبزرگسال یا کودک احساس برانگیختگی جنسی می‌کند. این حالت را، تنها روان‌پزشک می‌تواند تشخیص دهد و هرگز خودتان، چنین برچسبی به کودکتان نزنید ـ مترجم.

یا مرگ را متحمل شده باشد و شما بخواهید پاسخ‌های عاطفی کودک را تسهیل کنید.

اگر کودکتان دایماً دست به کارهایی می‌زند که برای خودش مشکل درست می‌کند؛ اگر شما و همسرتان در مورد اینکه در یک موقعیت خاص چه طور رفتار کنید، اختلاف اساسی دارید؛ اگر می‌بینید به جای اینکه از کودکتان لذت ببرید و به او کمک کنید که در مورد خودش احساس شادمانه‌تری داشته باشد، دایم در حال انتقاد کردن و داد زدن و تنبیه کردن هستید، باید از کسی کمک بگیرید تا برخورد خود با کودک را عوض کنید.

علاقه‌مندی به جستجوی کمک و پذیرفتن آن در صورت لزوم، موجب به وجود آوردن خانواده‌ای با کودکان شادتر و سالم‌تر می‌شود.

۱۷

چگونه از متخصصان کمک بگیریم؟

جمعیت مملکت ما بسیار جوان است. حدود ۵۰ درصد جمعیت ما زیر ۱۸ سال و حدود ۴۶ درصد آن زیر ۱۶ سال است. به همین علت احتیاج به متخصصان روان‌پزشکی اطفال و نوجوانان بسیار زیاد است. خوشبختانه این رشته تازه پاگرفته است و هر سه دانشگاه اصلی تهران مشغول آموزش این فوق‌تخصص می‌باشند.

در شرایط فعلی برای مشاوره دربارهٔ سلامت روانی اطفال و مسائل آنان، مراکز و مراجع زیر را پیشنهاد می‌نمایم:

۱ ـ بیمارستان روزبه، بخش و درمانگاه روان‌پزشکی اطفال (دانشگاه علوم‌پزشکی تهران)

۲ ـ بیمارستان امام حسین (ع)، بخش و درمانگاه روان‌پزشکی اطفال (دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)

۳ ـ بیمارستان نواب صفوی، بخش و درمانگاه روان پزشکی اطفال (دانشگاه علوم پزشکی ایران)

روان‌پزشکان عمومی، در طی سال‌ها عملاً درمان کودکان و نوجوانان را به عهده گرفته‌اند و می‌توان با رجوع مستقیم به مطب روان‌پزشک برای مشاوره یا درمان و یا درخواست راهنمایی از وی برای معرفی روان‌پزشک و یا روان شناس متخصص اطفال به مقصود رسید.

سازمان بهزیستی در طی چند سال اخیر در تهران مراکز متعددی با عنوان مرکز مشاوره خانواده تأسیس کرده است. در این مراکز هدف مشاوران توصیه درمانی و راهنمایی برای پیشگیری از اختلالات است.

برخی روان‌شناسان بالینی به صورت فردی و یا با همکاری روان پزشکان اطفال، به

درمان یا مشاوره می‌پردازند. برای شناخت آنان می‌توان از بخش‌های روان‌شناسی سه دانشگاهی که قبلاً نام بردیم، جویا شد. احتمالاً پزشکان متخصص اطفال نیز می‌توانند، افراد کارآزموده در این رشته را به اولیاء معرفی کنند.

ادارهٔ آموزش و پرورش هر ناحیه، دارای مراکز مشاوره برای کودکان و خانواده است و درخواست کمک و راهنمایی از این ادارات راهی نسبتاً آسان به نظر می‌رسد.

و بالاخره مراجعه به کتاب اول (راهنمای تلفن)، قسمت پزشکان و روان‌پزشکان. البته کتابی مشابه با کتاب اول به نام کتاب سفید ارائه شده است، که فقط مربوط به اطلاعات پزشکی درمانی است.

در انتها این نکته را گوشزد می‌کنم که ممکن است مراکزی از قلم افتاده باشد و این همهٔ مراکز و مراجع نیست. و این نکتهٔ مهم که رجوع به روان‌پزشک یا روان‌شناس در بسیاری از کشورهای پیشرفته یکی از مقوله‌های جدایی‌ناپذیر زندگی شده است.

دکتر محمد ولی سهامی

انتشارات مروارید منتشر کرده است:

به بچه‌ها چه بگوییم؟

دکتر آوا سیگلر / ترجمهٔ میترا کدخدایان

اغلب سؤالات کودکان پیچیده به نظر می‌رسد و باعث تعجب، خنده و گاهی موجب نگرانی ماست. اولین کمک این کتاب، رفع نگرانی اولیاء در مورد اینگونه سؤالات است: گاهی کودکان در مورد جنسیت خود و گاهی راجع به مرگ از ما می‌پرسند، ما نیز به عنوان اولیاء اغلب ناچاریم بیماری یا مرگ فردی از فامیل را با کودک عنوان کنیم و با مسألهٔ مشکل و دردناک جدایی و طلاق را به صورتی قابل درک برایشان مطرح نماییم.

مطالعه این کتاب را برای پدر و مادرها که مدام در مقابل سؤالات کودکان و نوجوانان قرار دارند، در درجهٔ اول به عنوان یک پدر و سپس به عنوان یک روانپزشک توصیه می‌نمایم.

درمانِ ناسازگاری و حسادت خواهر و برادر

آدل فابر، الین مزلیش / ترجمهٔ میترا کدخدایان

این اثر ارزشمند برای درمان ناسازگاری و حسادت خواهر و برادر و چگونگی رفتار والدین به منظور از بین بردن و یا کم کردن آثار مخرب چشم‌هم‌چشمی و رقابت ناسالم بین فرزندان (که یکی از معضلات رایج است) و نتایج خطرناک مقایسه فرزندان با یکدیگر و اینکه هنگام مشاجره و جدال کودکان چگونه می‌توانیم دخالت سازنده و مفید داشته باشیم تدوین شده است.

در این کتاب نویسنده رفتار نادرست و تبعیض‌آمیز والدین را در روابط آنها با فرزندانشان، به سادگی و روشنی مورد انتقاد قرار می‌دهد و آثار زیانبار حاصل از آن را در مناسبات موجود و آتی فرزندان با یکدیگر روشن می‌سازد.

چگونه حافظه خود را تقویت کنیم / جیمز وینلند، ترجمهٔ شمس‌الدین زرین‌کلک

این کتاب حاوی یک سلسله حقایق علمی دربارهٔ چگونگی تقویت حافظه است، همراه با توصیه‌ها و پیشنهادهای فراوانی در ارتباط با اینکه چگونه نامها، حوادث و سایر اطلاعات دلخواه را در حافظه خود نگه داریم. برخی از مطالب عمدهٔ این کتاب عبارتند از: حافظهٔ خود را می‌توانید تقویت کنید / حافظهٔ شما در حال حاضر چطور است؟ / ماهیت حافظه / چرا فراموش می‌کنیم؟ / اصول کلی تقویت حافظه و شیوه‌های مطالعه / نظام‌ها و ابزارهای حافظه و مشکلات ویژه...

قلب سالم برای همه
دکتر کولی / مترجم دکتر هومن حسینی نیک و دکتر شاهین خزعلی
زیرنظر مستقیم دکتر محمدحسین ماندگار

این کتاب در موسسهٔ قلب تکزاس که یکی از بزرگترین مراکز تحقیقاتی ـ درمانی، در مورد بیماریهای قلبی در جهان محسوب می‌شود، تهیه شده است. در این کتاب ابتدا به وضعیت فعلی سلامت قلب خود پی می‌برید و عوامل خطرزای آن را می‌شناسید سپس راه و روش مقابله با این عوامل را فرا خواهید گرفت. از نکات بارز این کتاب برنامه کنترل وزن آن می‌باشد که در دو بحث، الف ـ برنامه‌های ورزشی ب ـ برنامه‌های تغذیه‌ای به آن پرداخته شده است. بخش تغذیه‌ای این کتاب شامل راهنمایی‌های آسان و کاملاً عملی برای کنترل وزن می‌باشد، که توسط دکتر سوسن پارسای، «متخصص تغذیه» براساس نوع تغذیهٔ مردم ایران تنظیم شده است.

همچنین در این کتاب با انواع بیماریهای قلبی و درمانهای گوناگون آنها به میزان لازم آشنا خواهید شد.

اندیشه‌های زندگی‌ساز (مهار احساسات) / میکاییل نینان ـ ویندی درایدن
ترجمهٔ ناصر عظیمی ـ طلا میرهادیزاده

با یادگیری روش‌های مؤثر در این کتاب، زندگی ایده‌آل بسازید.

این کتاب برای تمام افرادی که علاقمند به تأثیرگذاری بیشتر در زندگی روزمره‌شان هستند، ارزشمند است. این کتاب توصیه‌های مفید و سودمندی را ارائه می‌دهد:

برخورد با احساسات تنش‌زا ـ غلبه بر اهمال‌کاری و تنبلی ـ یافتن اعتماد به نفس و قاطعیت ـ پشتکار داشتن در حل مشکلات ـ کنترل انتقادات سازنده ـ ریسک کردن و اتخاذ تصمیمات بهتر ـ برخورد با ضعف مدیریت زمان.

هیچکس کامل نیست
دکتر هندری وایزینگر، ترجمهٔ پریچهر معتمدگرجی

این کتاب پیشنهادات عملی و سودمندی در زمینهٔ بهبود روابط انسانی (که برای بیشتر مردم کار دشواری است) ارائه می‌دهد. خواندن این کتاب را به ویژه به کسانی که در روابط و مناسبات زناشویی خود مشکلاتی دارند، توصیه می‌کنم.

پدران و مادران، همسران ناراضی و خرده‌گیر، مدیران، افراد عصبانی، کمال‌گرایان و آرزومندان روابط زناشویی بهتر، همه به این کتاب نیازمندند.

دکتر گلدن، استاد روانپزشکی دانشگاه کالیفرنیا

جادوی فکر بزرگ

دکتر شوارتز ترجمهٔ ژنا بخت‌آور

دکتر شوارتز در این کتاب مراحلی را که باید برای نیل به قابلیت‌های فکر بزرگ پیموده شود، ترسیم کرده است. او در این کتاب می‌آموزد که چگونه با تمرکز روی مسایل عمده، از قید نکات جزیی و دست و پاگیر رهایی یابید.

این کتاب رمز و راز جادوی بزرگی را فاش می‌کند.

خشم می‌کُشد

دکتر ردفورد ویلیامز و ویرجینیا ویلیامز ترجمهٔ میترا کدخدایان و شمس‌الدین زرین‌کلک

در این اثر ارزشمند، دکتر ردفورد ویلیامز و همسرش دکتر ویرجینیا ویلیامز، ما را راهنمایی می‌کنند که چگونه از زندان خشم رها شویم و به گستره دلنشین آگاهی، احترام و بخشش، قدم بگذاریم.

این کتاب به خواننده امکان می‌دهد تا بتواند بنای زندگی خانوادگی را بر پایه‌های محکم محبت استوار سازد و دوران زندگی خویش را با عشق و گذشت، به دور از خشم، بدبینی و ستیزه‌جویی سپری کند.

دانشگاه هاروارد ـ دکتر جان بوریزنکو

تخم‌مرغ‌های شوم

میخائیل بولگاکف / پونه معتمد

میخائیل بولگاکف ۱۹۴۴-۱۸۹۱ نویسنده برجسته روس با کتابِ مرشد و مارگاریتا در نزد جامعه کتابخوانِ ایرانی به شهرت رسید.

داستان تخم‌مرغ‌هایِ شوم همزمان با کتاب دل سگ در سال ۱۹۲۴ در مطبوعات روسیه به چاپ رسید و با استقبال فراوانِ منتقدانِ ادبی و جماعتِ کتابخوان مواجه شد.

قهرمان این داستان پرفسور پرسیکف که یکی از امیدهای دانش روسیه است قربانی مقاصد شوم و فرصت‌طلبانه حکومت شده و از کشفیاتش سوء استفاده می‌گردد. بولگاکف با پناه بردن به ژانرادبیات علمی ـ تخیلی (Science-Fiction) و با زبان کنایه و استعاره که لازمه بیانِ عقاید در یک فضایِ مختنق است تصویری هولناک از وضعیت پیشرفتِ علم و دانش در سایه حکومتهای توتالیتر را با طنزی تلخ و گزنده در پیش چشم خوانندگانِ کتاب به تصویر می‌کشد. برای اولین بار کتابی از بولگاکف از زبان اصلی (روسی) به فارسی برگردانده شده است.

هرمان هِسه و شادمانیهای کوچک

هرمان هسه، ترجمهٔ پریسا رضایی و رضا نجفی

هسه در شادمانیهای کوچک به ما می‌آموزد، چگونه هستی را شاعرانه بنگریم و چگونه شادمانه زندگی کنیم. شادمانیهای کوچک دعوت اوست برای شاد زیستن و ارمغانی است برای زندگی معنوی ما و گامی به سوی نیک‌بختی و آرامشی که نویسنده، خود در واپسین دورهٔ زندگانیش بدان دست یافته بود.

مترجمان برای پُربار ساختن این اثر، برگزیده‌ای از اشعار، داستانهای کوتاه، نمونه‌هایی از نامه‌نگاریهای هسه با توماس مان و چندین نقد از هسه‌شناسان و ادبای نامدار جهان را دربارهٔ هسه به این مجموعه افزوده‌اند.

خاطرات پس از مرگ

ماشادو دِآسیس / ترجمهٔ عبدالله کوثری

«من نویسنده‌ای فقید هستم، اما نه به معنای آدمی که چیزی نوشته و حالا مرده، بلکه به معنای آدمی که مرده و حالا دارد می‌نویسد.»

ماشادو دآسیس با این تمهید هشیارانه و بی‌مانند، راوی این زندگی‌نامه را آزاد می‌گذارد تا فارغ از همه دغدغه‌های آدمی زنده، زندگی خود را روایت کند و روایت این زندگی فرصتی می‌شود تا نویسندهٔ تیزبین و متفکر با زبانی آمیخته به طنزی شکاکانه زیر و بم وجود آدمی، عواطف و هیجانات، بلندپروازیها و شکست‌ها و پیروزیهای او را از کودکی تا دم مرگ پیش روی ما بگذارد و پرسش‌هایی ناگزیر را در ذهن‌مان بیدار کند.

خاطرات پس از مرگ، بعد از انتشار به زبان انگلیسی در شمار صد رمان بزرگ جهان جای گرفت و نویسندهٔ آن امروز بزرگترین نویسندهٔ امریکای لاتین در قرن نوزدهم و به عقیدهٔ برخی منتقدان، مثل سوزان سونتاگ، بزرگترین نویسندهٔ این قاره در دو قرن اخیر به شمار می‌رود.

زن و توانایی‌هایش

دکتر هاریت گلد هرلِرنر / ترجمهٔ میترا کدخدایان

خانم دکتر گلد هُرلِرنر روانشناس برجستهٔ آمریکایی در این کتاب کوشیده است تجربه و دانشِ خود را در راه تغییر الگوی رفتاری زنان بکار گیرد.

وی بر این باور است که زنان تاکنون موجوداتِ آرام و سازگاری بوده‌اند که حق هرگونه اعتراضی را از خود سلب کرده‌اند و به سبب گرفتاری در بند الگوهایِ قدیمی، اعتماد به نفس خود را از دست داده و استقلال و خودباوری را فراموش کرده‌اند.

داستان‌های مطرح شده در این کتاب شامل راهکارها و روش‌های استفادهٔ بهینه از توانمندی‌های بانوان در راه بروز استعدادهای‌شان می‌باشد.

چگونه خودکاوی کنیم (مدیتیشن)

لورنس لی‌شان ترجمهٔ دکتر یحیی شمس

برای رسیدن به یک زندگی کاملتر و غنی‌تر شاه‌کلیدی در دست شماست که می‌توانید از راه خودکاوی برای دستیابی به مهمترین آرمانهای زندگی خود اطمینان حاصل کنید.

این کتاب ساده و در عین حال مؤثر تاکنون توانسته است به صدها و هزارها انسان یاری رسانده و ثمره‌های ارزشمند خودکاوی را به آنان عرضه کند.

بودا (در جستجوی ریشه‌های آسمان)

امیرحسین رنجبر

بودا: 'در جستجوی ریشه‌های آسمان' مونوگرافی است که سعی دارد زندگی، اندیشه‌ها، تعالیم و آموزه‌ها و در نهایت شکل‌گیری آئینی را توصیف کند که چیزی در حدود بیست و پنج قرن پیش، مردی پاک‌تبار آن را بنیاد نهاد؛ مردی که به جرأت می‌توان او را از جمله نخستین منادیان تزکیه نفس، صلح‌طلبی، انسان‌دوستی، کف نفس و خویشتن‌داری و تلاش برای رسیدن به فردایی بهتر، نامید.

او در پاسخ به سؤال دوستی که از او پرسیده بود «آیا در جهان چیزی هست که به آن علاقه داشته باشی؟ گفت: آری، باران، چون فکر می‌کنم تنها چیزی که این دنیای خاکی را به آسمان و عوالم بالاتر از آن وصل می‌کند همین رشته‌ها و ریشه‌های خیس و ابریشمینِ باران است و بس. من باران را بسیار دوست دارم.

گالاپاگوس

کرت ونه گوت / ترجمهٔ علی‌اصغر بهرامی

مجمع الجزایر گالاپاگوس در اقیانوس آرام نزدیک بدنه‌ی غربی آمریکای جنوبی قرار دارد و همان جایی است که چارلز داروین به سال ۱۸۳۵ بُنْ‌مایه‌ی نظریه‌ی تکامل خود را پیدا کرد. ونه گوت این پدیده و «سفر دریایی قرن در طبیعت» را، که به مقصد همین جزایر است، با یک بحران اقتصادی ـ سیاسی جهانی درهم آمیخته، و بستر آخرین رمان خود قرار داده است، و به سبک خاص و با طنز تلخ و گزنده‌ی ویژه‌ی خویش اثری آفریده است شگفت و خواندنی و ماندگار. گالاپاگوس از نظری غزل خداحافظی و وصیت‌نامه‌ی ونه گوت نیز هست. گالاپاگوس نگاهی است رندانه و پسامدرنیستی به جهان معاصر و آینده‌ی جهان و آینده‌ی بشریت.... چه معلوم که با این همه پرتوهای مسمومِ هسته‌ای و الکترومغناطیسی، آدمی نیز مثل برخی از موجودات ذره‌بینی دُچار موتاسیونِ (جهش بیولوژیک) داروینی نشود، و در زمانی به کوتاهی یک میلیون سال، که سال ۱۹۸۶ است، تبدیل نشود به...! . طنز ونه گوت فراگیر است، و به هیچ چیز و به هیچ کس ابقا نکرده است.

مجموعهٔ گزینهٔ اشعار

گزینه‌ها، مجموعه‌ای است برای دوستداران شعر که بتوانند در فرصت کوتاه‌تری به بهترین آثار شاعران مورد علاقهٔ خود دست یابند. اکثر این گزینه‌ها به وسیلهٔ خود شاعران برگزیده شده است. و به ترتیب عبارتند از گزینهٔ اشعارِ فروغ فرخزاد / فریدون مشیری / منوچهرآتشی / سیمین‌بهبهانی / مهدی اخوان‌ثالث / فرخ‌تمیمی / نیمایوشیج / حمیدمصدق / نصرت رحمانی / م. آزاد / پروین اعتصامی / احمد شاملو / منوچهر شیبانی / علی موسوی‌گرمارودی / حافظ خرمشاهی / قیصرامین‌پور / شفیعی‌کدکنی / یدالله‌رویایی / بهار / عمران صلاحی / سیاوش کسرایی / محمدعلی سپانلو / سیدعلی صالحی / علی باباچاهی / منوچهر نیستانی.

گزینهٔ شعر جهان

والت ویتمن (دوزبانه) / ترجمهٔ دکتر سیروس پرهام
هنری لانگ فِلو (دوزبانه) / ترجمهٔ دکتر محمدعلی اسلامی ندوشن
امیلی دیکنسون (دوزبانه) / ترجمهٔ سعید سعیدپور
رابرت فراست (دوزبانه) / ترجمهٔ دکتر فتح‌الله مجتبائی
رؤیا و کابوس / شعر معاصر عرب / دکتر عبدالحسین فرزاد
آفتاب نیمه شب (دوزبانه) / اشعار ژاک پرِوِر / ترجمهٔ محمدرضا پارسایار
در کسوت ماه (دوزبانه) / سیلویا پلات / سعید سعیدپور
گزینهٔ‌اشعارلرمانتف(دوزبانه)/زهرامحمدی
عاشقانه‌های شعر آلمان (دوزبانه) / علی عبداللهی
گزینهٔ اشعار گابریل میسترال / فوأد نظیری
گزینهٔ ترانه‌های پاپ عاشقانه (دوزبانه) / همیشه سبز / ضیاء قاسمی
گزینهٔ اشعار پیشگامان شعر معاصر ترک / جلال خسروشاهی‌باهمکاری‌رضاسیدحسینی‌وعمران‌صلاحی
گزینه اشعار اوکتاویوپاز / به من گوش سپار چنان‌که به باران / سعید سعیدپور
عاشقانه‌های مصر باستان / ازرا پاوند / عباس صفاری
دلواپس شادمانی تو هستم / نامه‌های ماری هاسکل به خلیل‌جبران / مجید روشنگر

موسیقی یک زندگی

آندره مکین / ترجمهٔ ساسان تبسّمی

... دختر با اندیشه‌ی: «این مرد تمام زندگی را در انتظار خواهد گذراند.» در خود احساس گناه کرد، شاید استلا انتظار بهترین رویدادهای زندگی را می‌کشید. این بهار زیبا و فرح‌انگیز، جشن پایان سال تحصیلی دانشگاه و آزادی سُکرآور دانشجویی... .

«از متن رمان»

(مکین به حق یک نابغه و پدیده‌ای جالب در جامعه ادبی فرانسه است. یک رمان استثنائی، درخشان و بی‌پروا. رمان‌های او به سی زبان ترجمه شده است.

«پل آستر»

ـ من این رمان را پانزده سال درون خود می‌پروراندم؛ نوشتن آن یکسال و نیم طول کشید. اما می‌توان آن را در عرض سه ساعت خواند.

«از پیشگفتار نویسنده»

این راهنمای کاربُردی برای حل بیش از هزار مشکل شایع و معمول کودکان نوشته شده است.

نویسندگان این کتاب عبارتند از یک روان شـناس، یک مشـاورِ آمـوزش و یک آموزگار، که همگی خود پدر و مادرند.

این راه حل‌ها، فقط نظریه نیستند، بلکه کاملاً در عمل آزموده و تجربه شده‌اند.

پدران و مادران، باید باور کنند، که می‌توان رفتار کودکان و نوع نگرش آنها را تغییر داد و در نهایت به شخصیت آنها شکل مطلوب و مناسب بخشید.

کتابی برای پدران، مادران و مربّیان تعلیم و تربیت

انتشارات مروارید

9789646026636